Zahorneanu Valentin

Scriere cursivă rapidă

CAIET DE PRACTICĂ

partea 1

Iași, România

10. 04. 2026

Reproducerea imaginilor, diagramelor,
textelor și videoclipurilor
asociate acestei lucrări este interzisă
deoarece sunt
proprietatea autorului.

Zahorneanu Valentin

Cuprins

Introducere.....(4)

18 exerciții de încălzire.....(7)

Elipsa.....(25)

Literele mici.....(27)

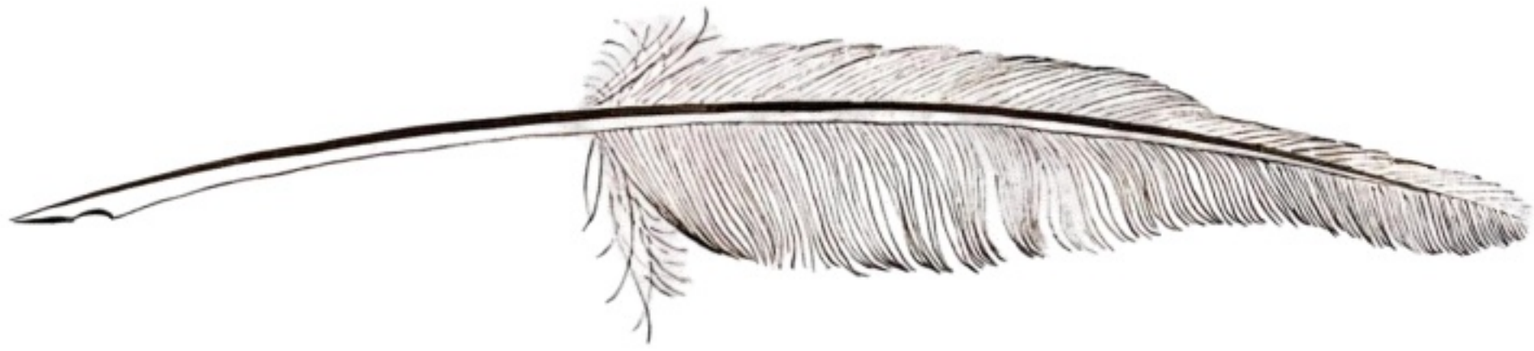
Grupul 1- i, u, w, e, c, s, r.....(28)

Grupul 2- n, m, v, o, a, x.....(42)

Grupul 3- t, p, d, q.....(54)

Grupul 4- l, b, h, k.....(62)

Grupul 5- j, y, g, z, f.....(70)



INTRODUCERE

Hârtia.

Recomand imprimarea acestui document PDF color, pe hârtie de 80 g/m², format A4, pe o singură față. Colile vor fi legate pe marginea superioară scurtă cu un arc metalic.

Dacă această lucrare va fi utilizată de către un preșcolar, atunci recomand imprimarea documentului pe hârtie A3.

Poziția caietului de lucru.

Indiferent de unghiul în care sunt înclinate exercițiile prezentate, caietul de lucru va fi plasat drept în fața ta. Dacă își schimbă poziția în timp ce lucrezi exercițiile, îl vei readuce în poziția inițială.

Dacă lucrarea va fi utilizată de către un preșcolar, atunci recomand fixarea fișelor pe un perete și înlocuirea acestora pe măsură ce sunt completate.

Instrumentele necesare.

Toate exercițiile următoare vor fi trasate, obligatoriu, întâi cu degetul arătător, apoi cu un creion mecanic.

Vei folosi creionul mecanic de 0,5 mm. Se utilizează mine de creion de calibru 2B. Lungimea minei de creion nu va fi nici mai mare, nici mai mică decât cea rezultată din 3 apăsări ale mecanismului creionului. Dacă mina se rupe, înseamnă că ai apăsat creionul prea tare pe hârtie.

Propulsează mina apăsând încă de trei ori pe mecanismul creionului și continuă lucrul.

Înainte de începerea fiecărui exercițiu, asigură-te că ai alimentat creionul cu mină, pentru a nu întrerupe cursivitatea mișcărilor.

Cum să exersezi.

Lasă-ți greutatea corpului pe scaun, fără să te apeși cu brațele pe masa de scris. Ține spatele drept și umerii la același nivel. Fii conștient de poziția corpului în permanență.

Respectarea acestor indicații este mult mai importantă decât scrisul în sine.

Rezolvarea exercițiilor.

În timpul rezolvării, degetul arătător/creionul nu va fi îndepărtat deloc de pe hârtie, decât după finalizarea fiecărui exercițiu. Când ajungi în dreptul acestui cerc portocaliu ∘, ține degetul/creionul pe loc timp de 2 secunde înainte de a schimba direcția indicată prin săgeți. La pagina 24 vei completa pe orizontală, de la stânga la dreapta fiecare rând de exerciții. Este interzisă mișcarea degetelor și a încheieturii palmei în timpul rezolvării exercițiilor.

1. Privește exercițiul prezentat;
2. Observă direcția indicată prin săgeată;
3. ridică brațul drept deasupra biroului și menține-l în aer, indiferent dacă trasezi exercițiile cu degetul arătător sau cu creionul mecanic;
4. Pune degetul arătător pe săgeată;
5. Deplasează degetul arătător în direcția indicată prin săgeată;
6. Repetă această mișcare de 20 de ori, păstrând degetul arătător în interiorul spațiului fiecărui exercițiu;
7. Pune pe săgeată capătul creionului ce corespunde radierei și repetă de 20 de ori exercițiul respectiv;
8. Întoarce creionul mecanic cu vârful în jos și asigură-te că mina are lungimea precizată anterior. Așază creionul pe săgeată și mergi în direcția indicată. Menține liniile creionului în interiorul spațiului fiecărui exercițiu;
9. Repetă de 20 de ori această mișcare.

Înregistrarea progresului.

Vei nota în partea de sus data, ziua și ora la care vei finaliza exercițiul, pentru a te încuraja să continui antrenamentul și în următoarea zi.

Așteptări.

După finalizarea tuturor exercițiilor propuse în acest caiet, vei putea:

- trasa litere mici la scară mare, pe hârtie A4;
- mișca brațul în funcție de ritmul de scriere al fiecărei litere;
- obține mai multă libertate de mișcare în timpul scrisului;
- controla mușchii umărului și antebrațului implicați în scrierea cursivă rapidă;
- controla presiunea exercitată cu instrumentul de scris asupra hârtiei.

Pauza și relaxarea.

Fiecare persoană este diferită. Unora le plac provocările ce implică efort și rezistență fizică, altora nu.

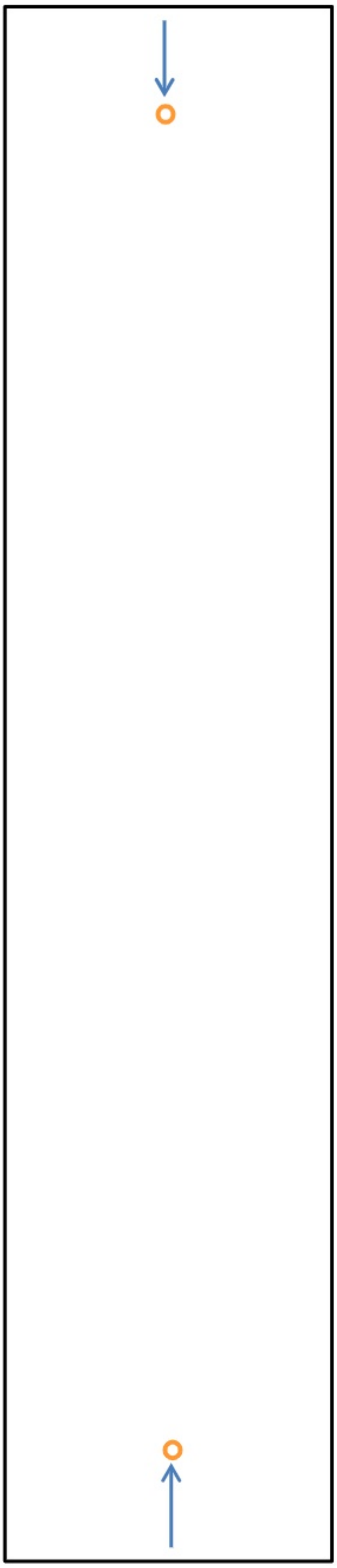
Exercițiile de încălzire trebuie să te pregătească pentru capitolul de scriere a literelor. Executarea acestor exerciții te va face să simți că mușchii umărului se încălzesc la propriu. Acest lucru este o realitate și reprezintă ceva normal.

Dacă în locul acestei senzații de încălzire simți că te doare umărul/spatele, ia o pauză de fiecare dată când ai nevoie. Nu te forța să termini exercițiul dacă ți-ai depășit limita răbdării. Păstrează-ti calmul si consecventa.

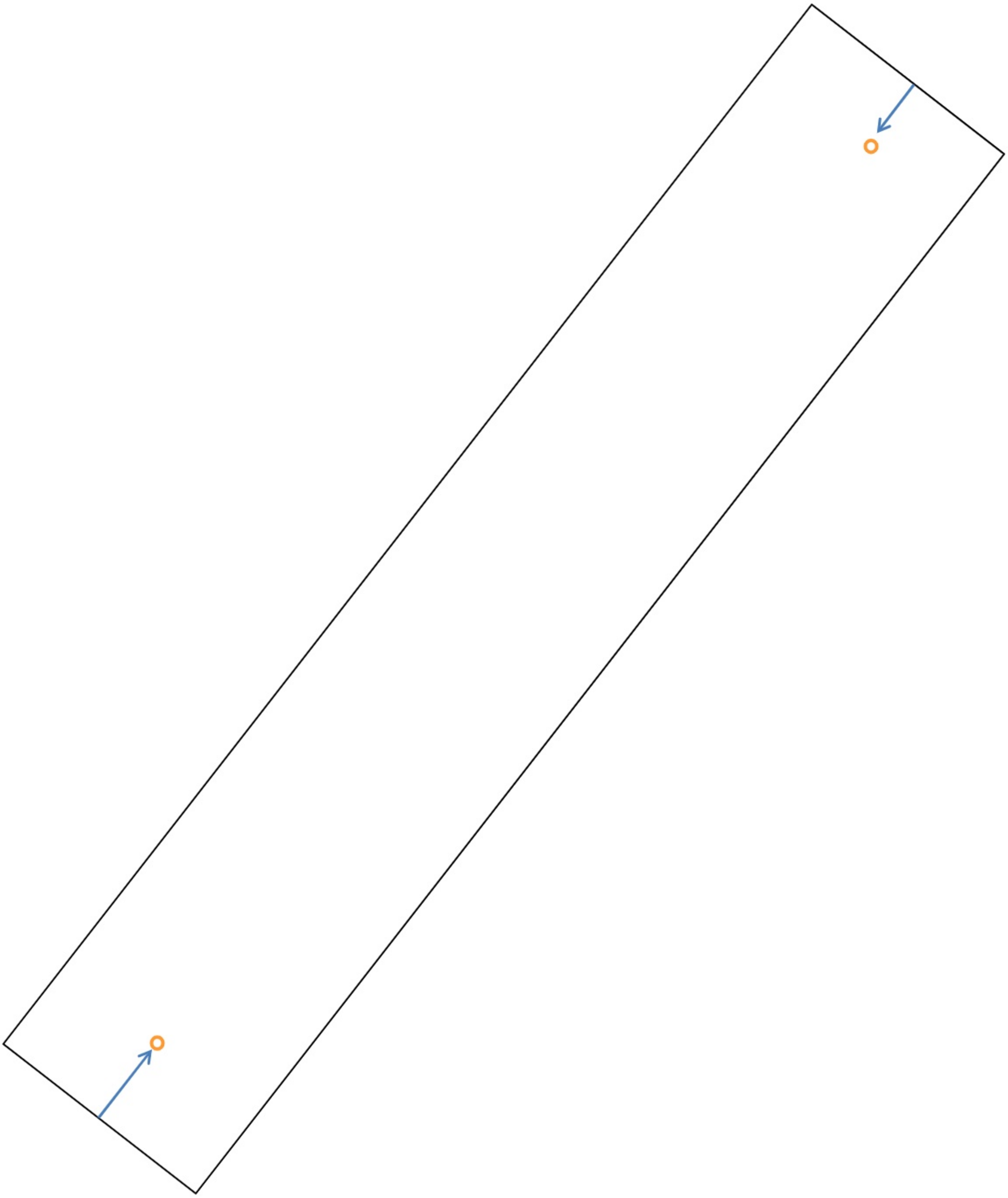
Deschide acest caiet în fiecare zi și continuă să lucrezi de unde ai rămas, atât cât poți!

Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

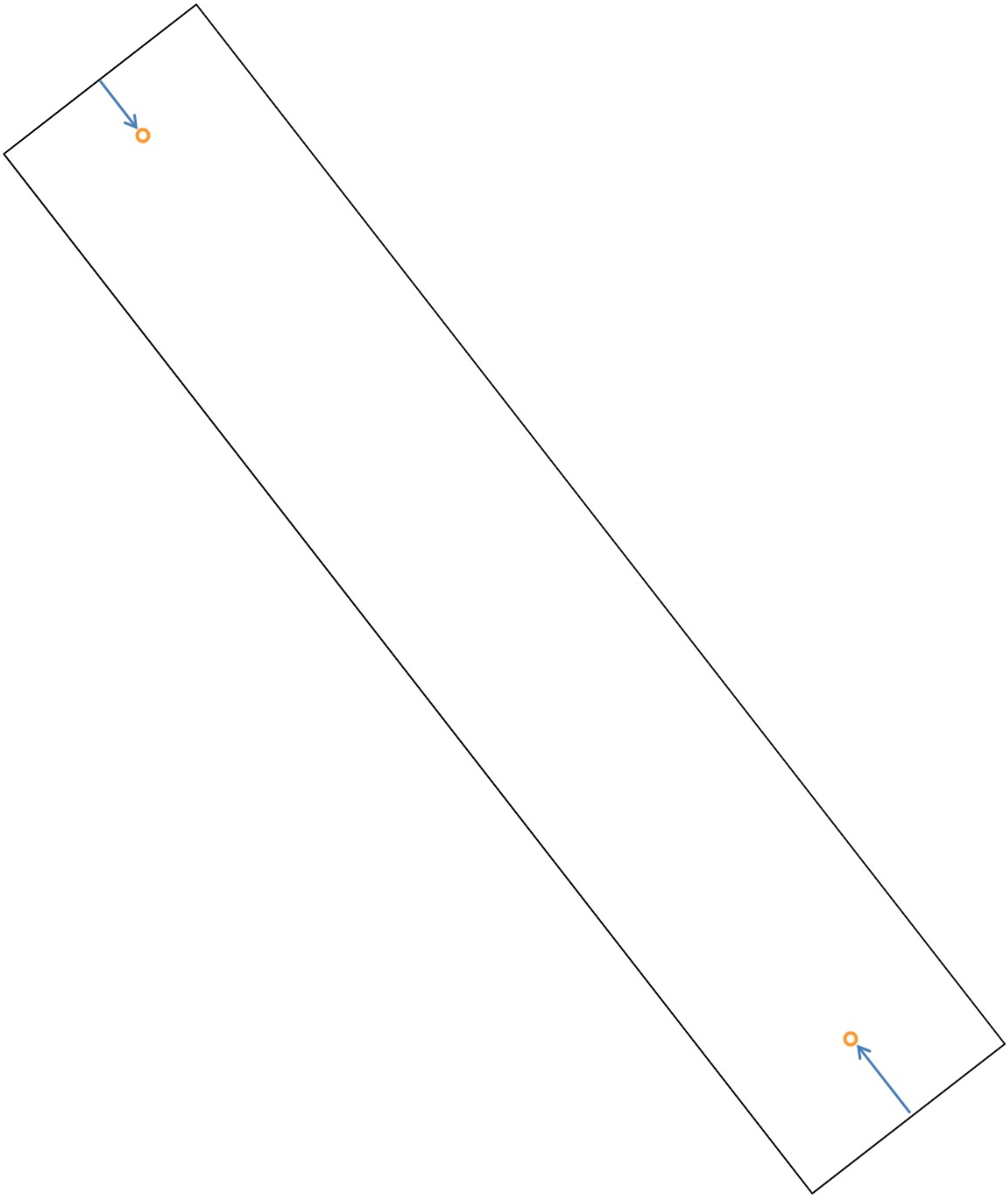
18 EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE



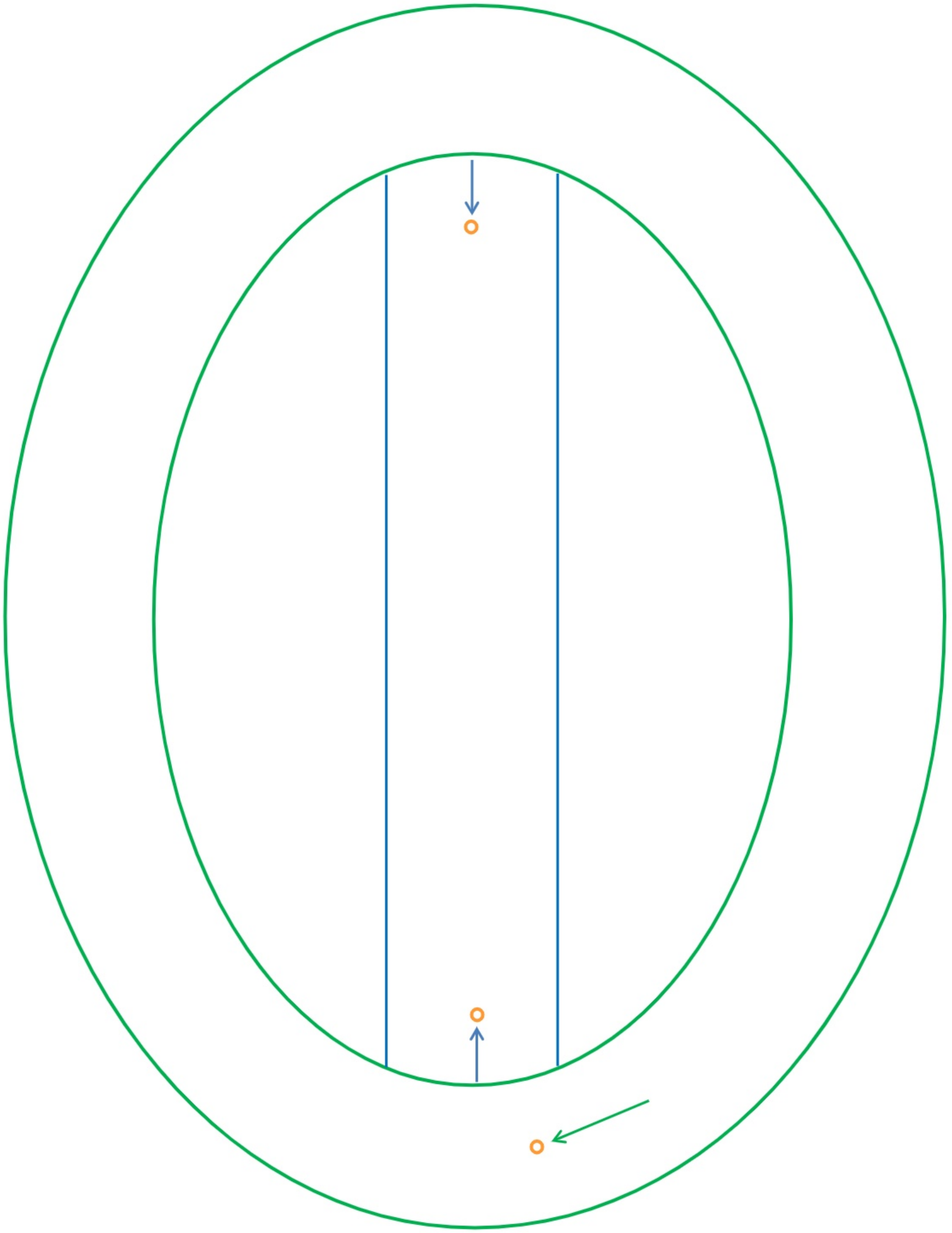
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



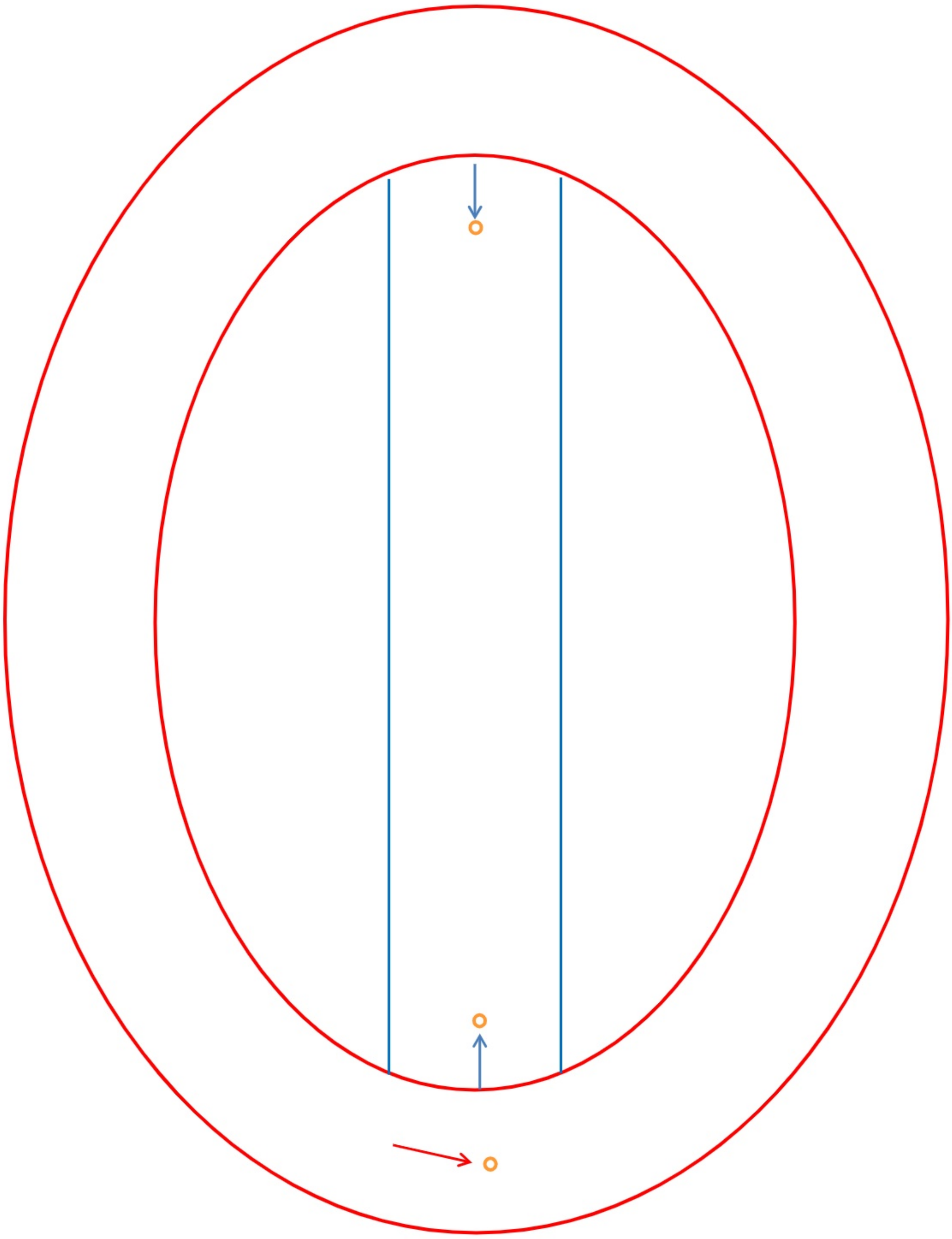
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



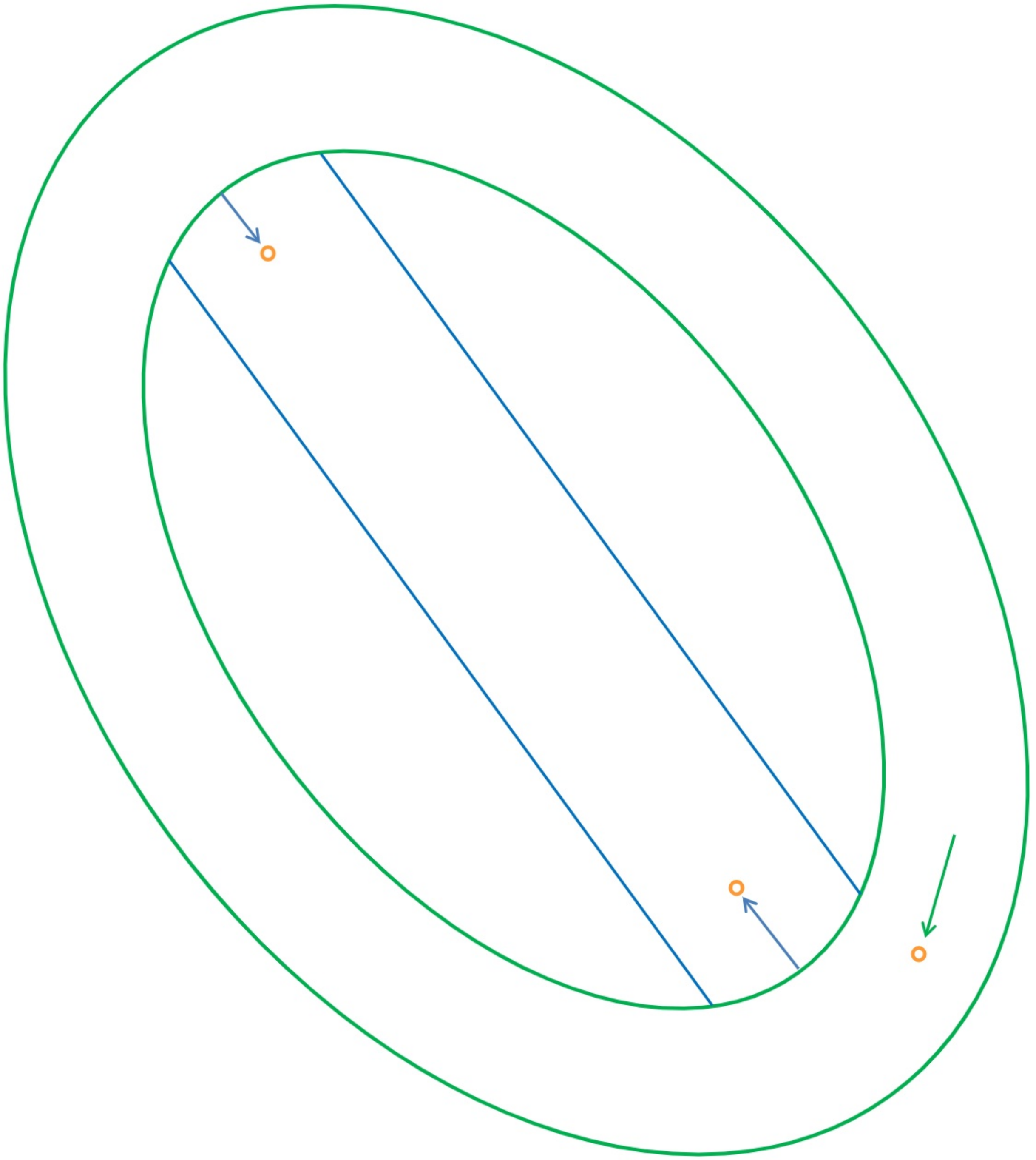
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



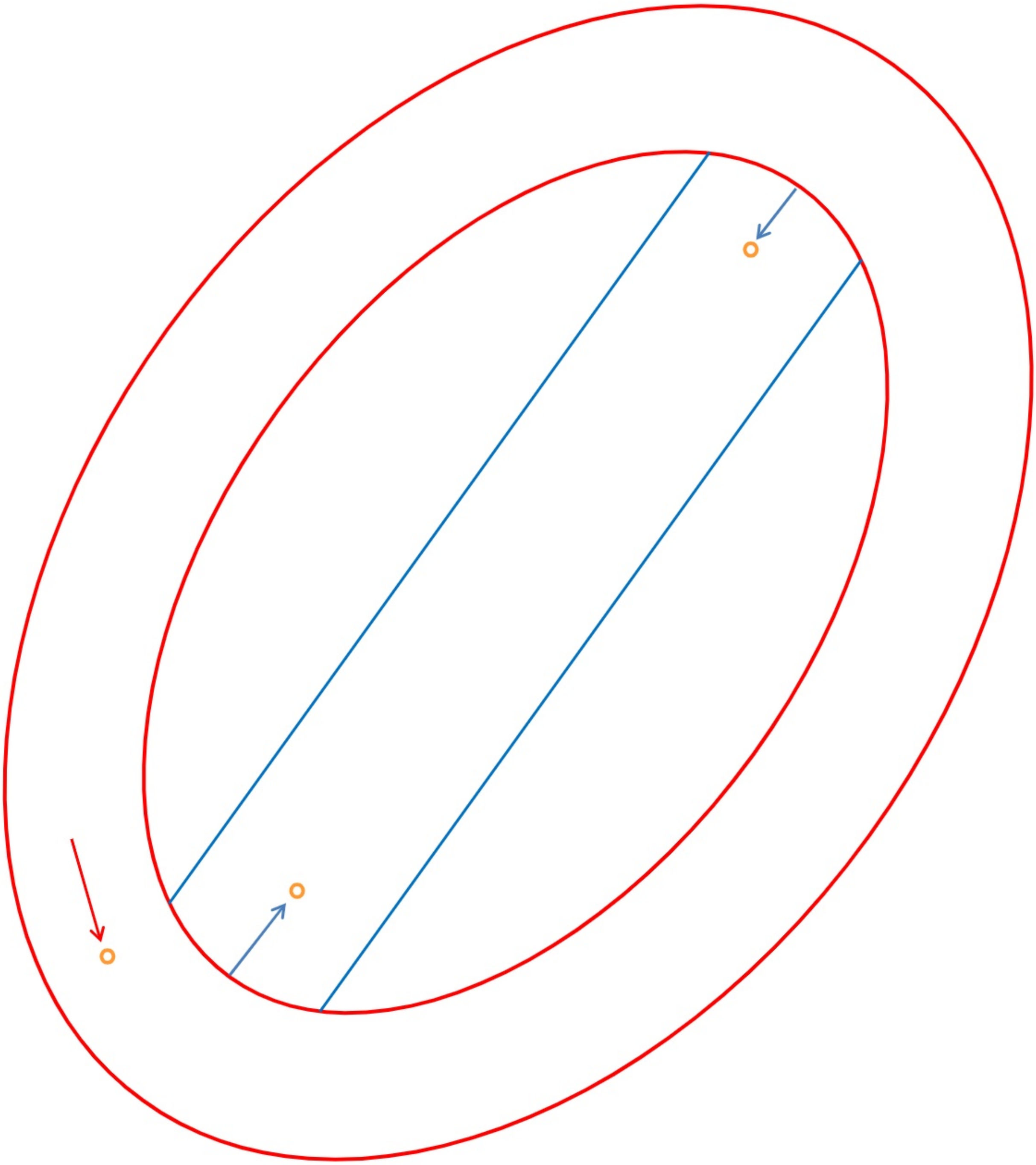
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



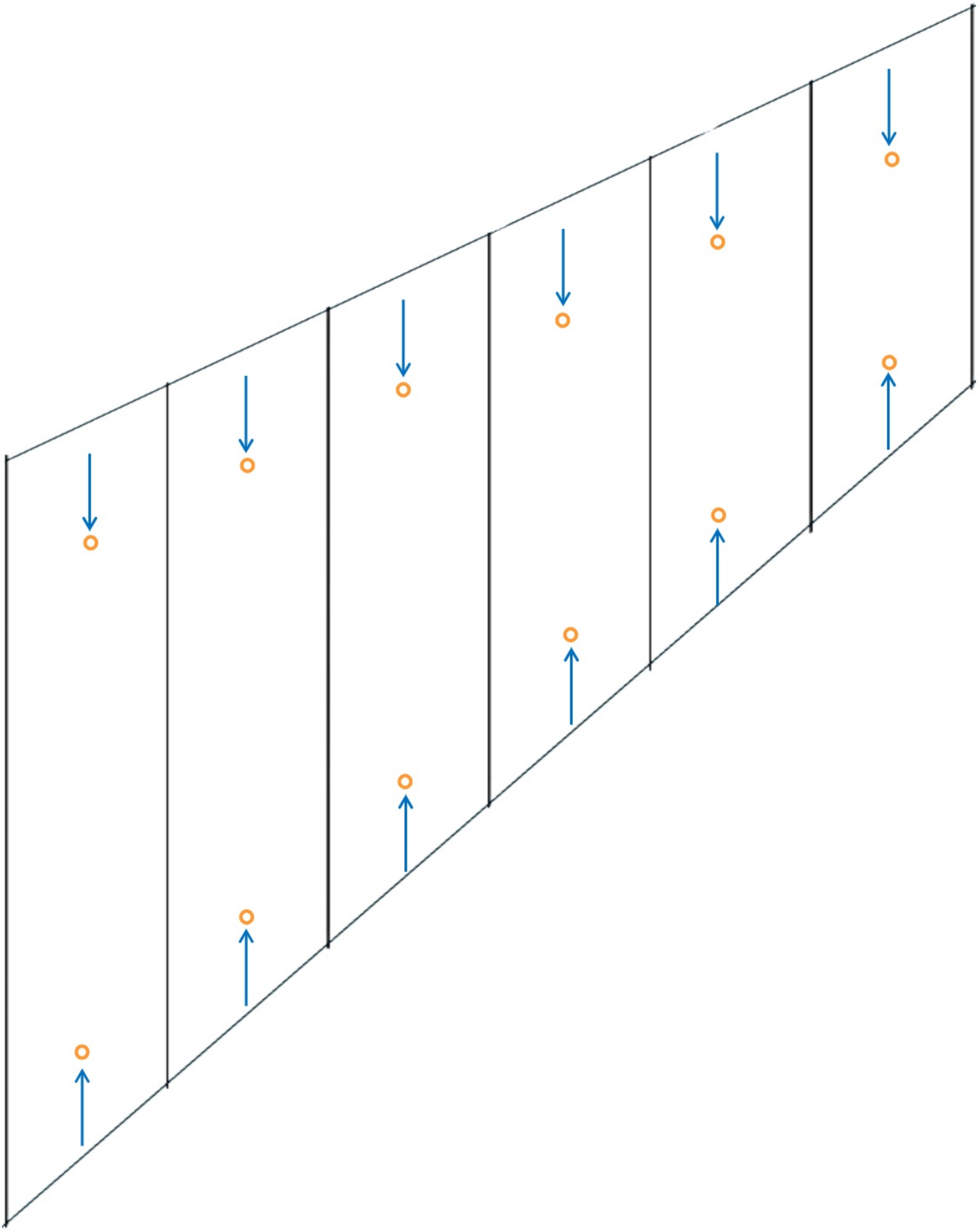
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



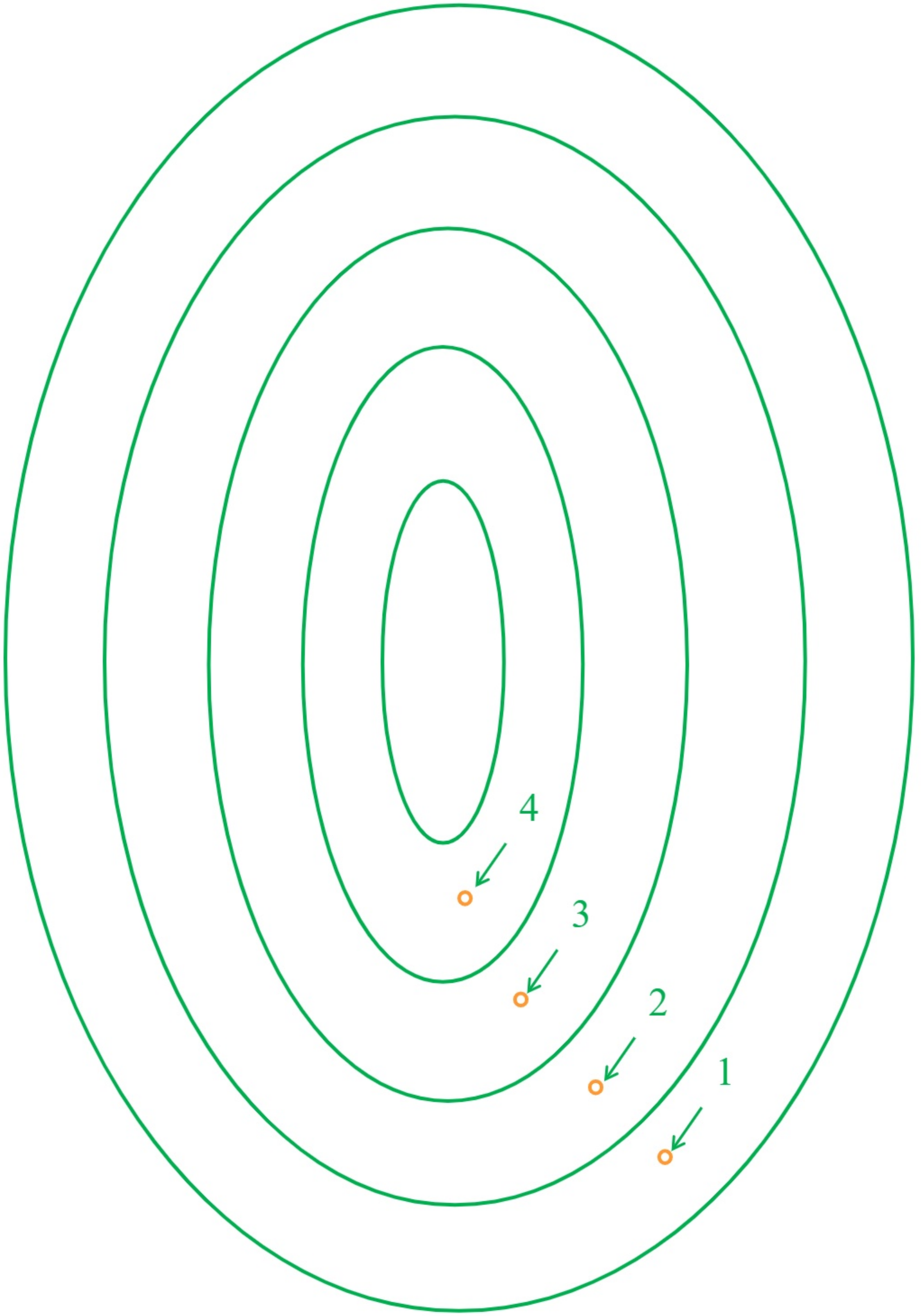
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



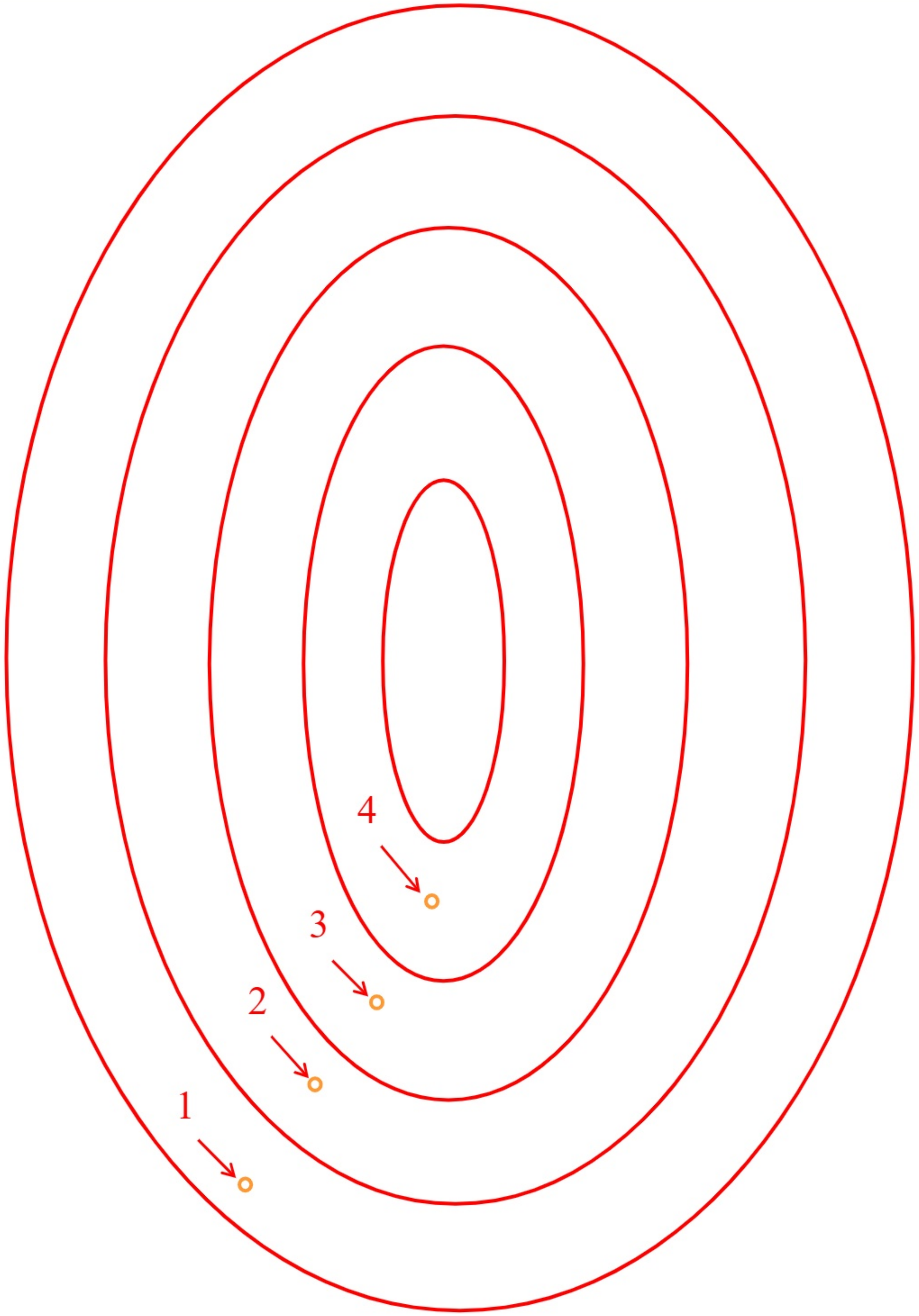
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



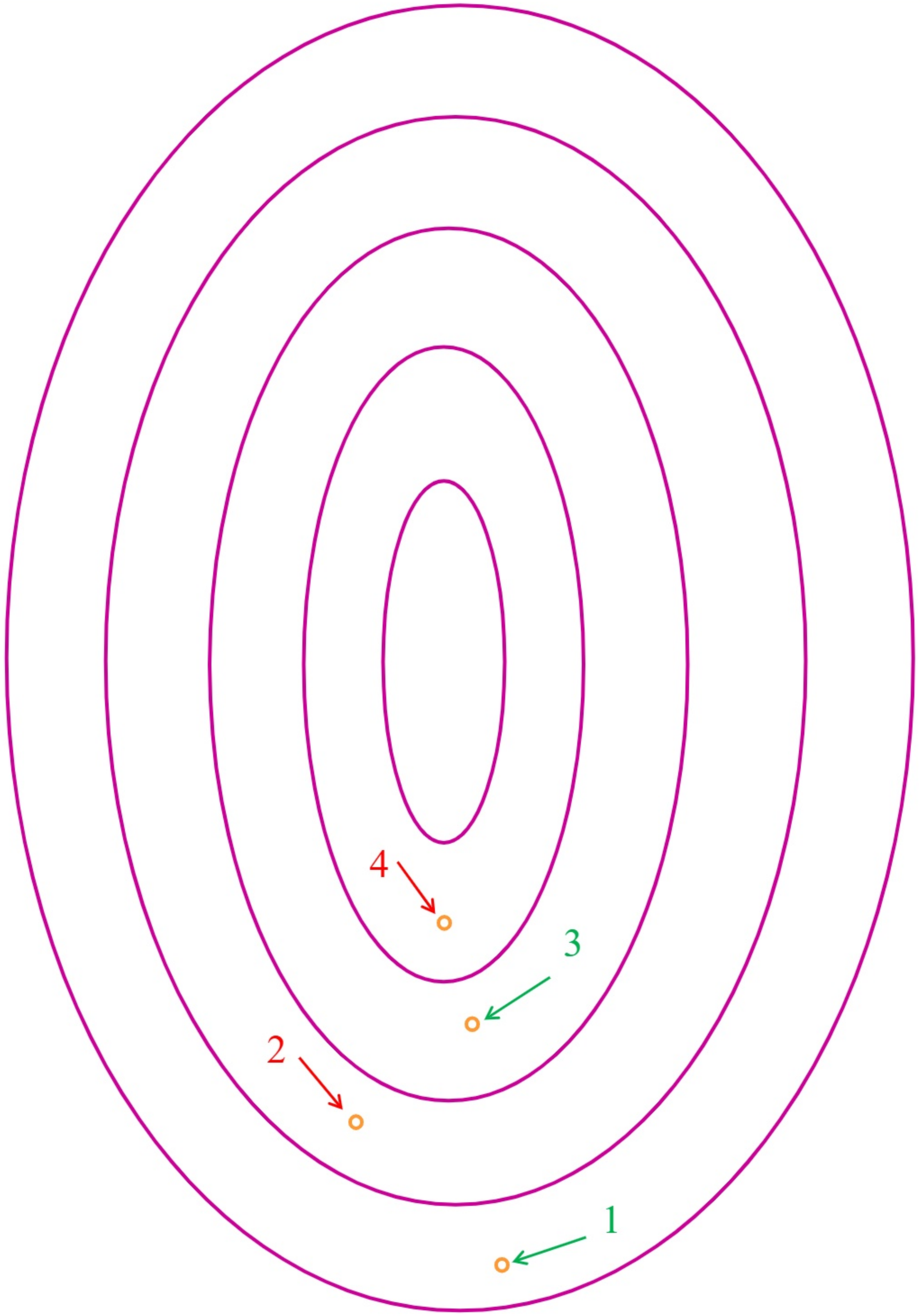
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



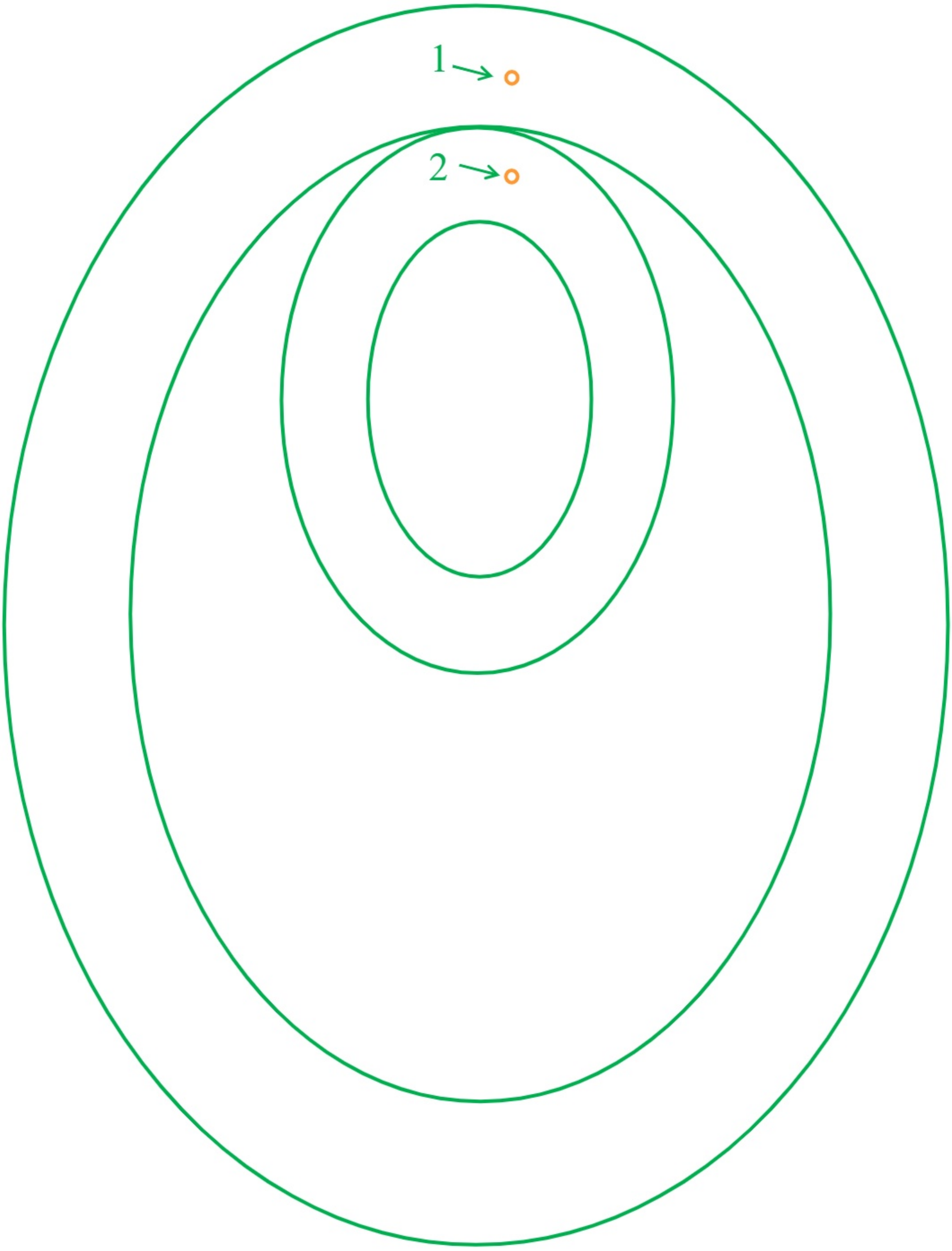
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



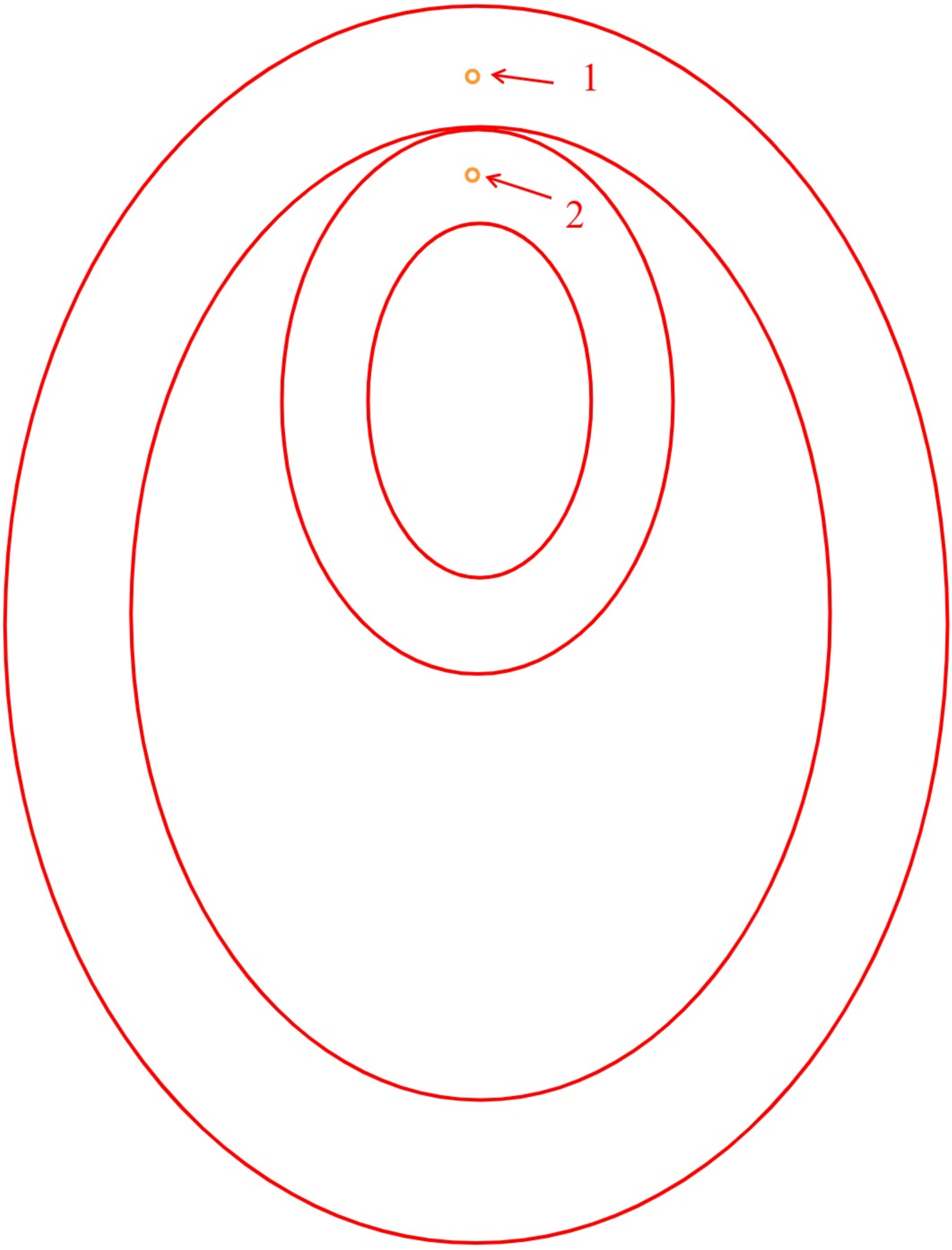
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



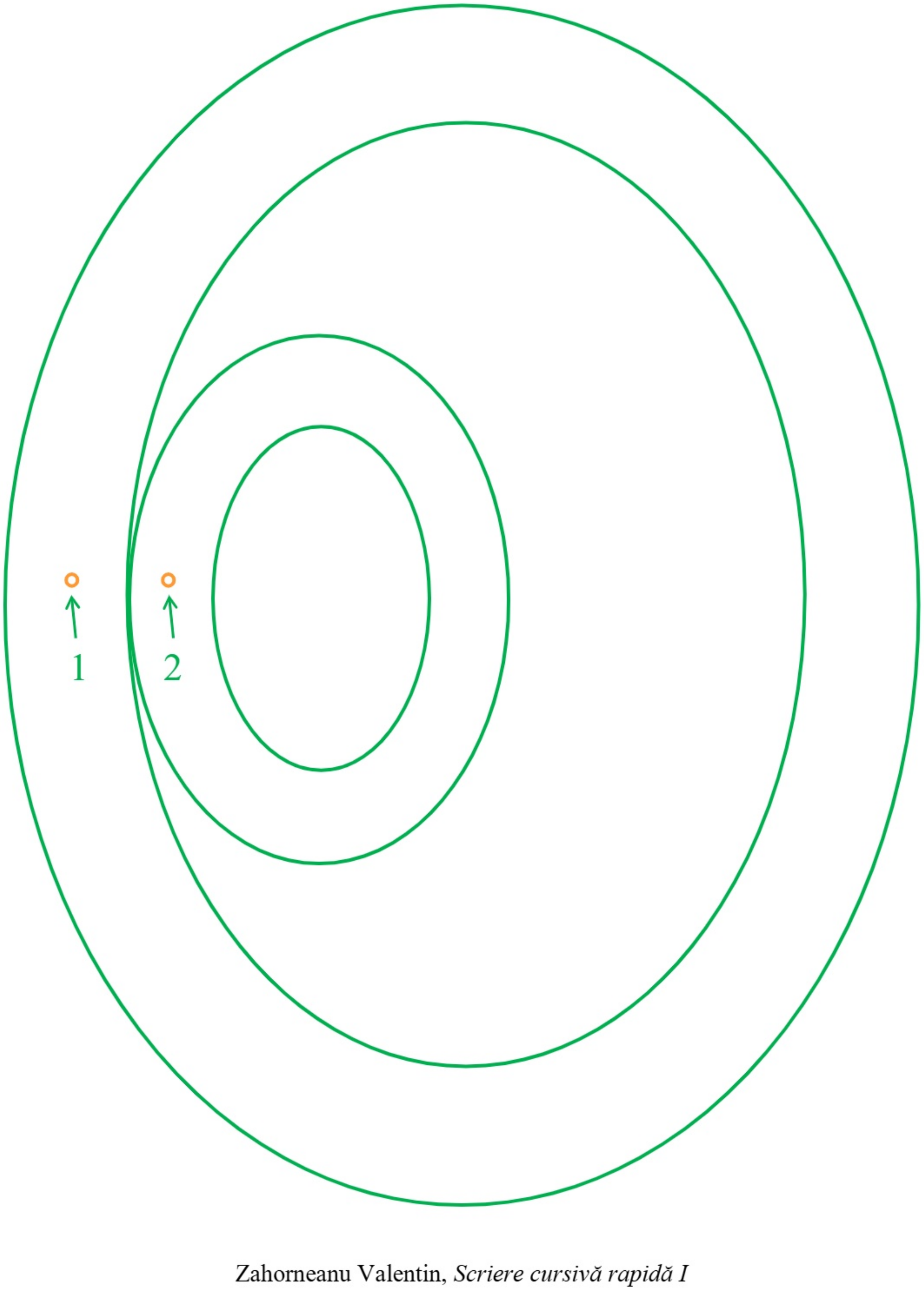
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



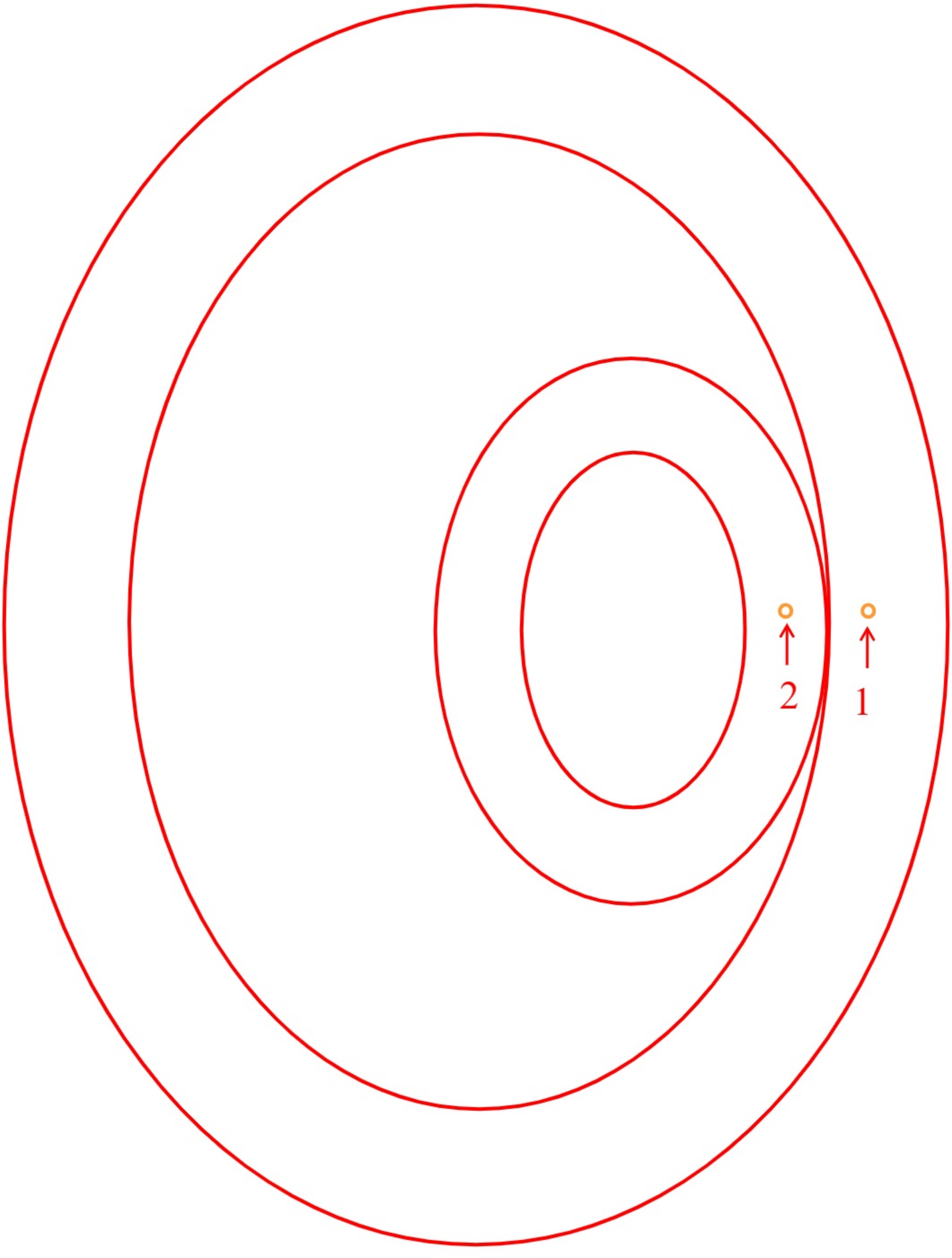
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



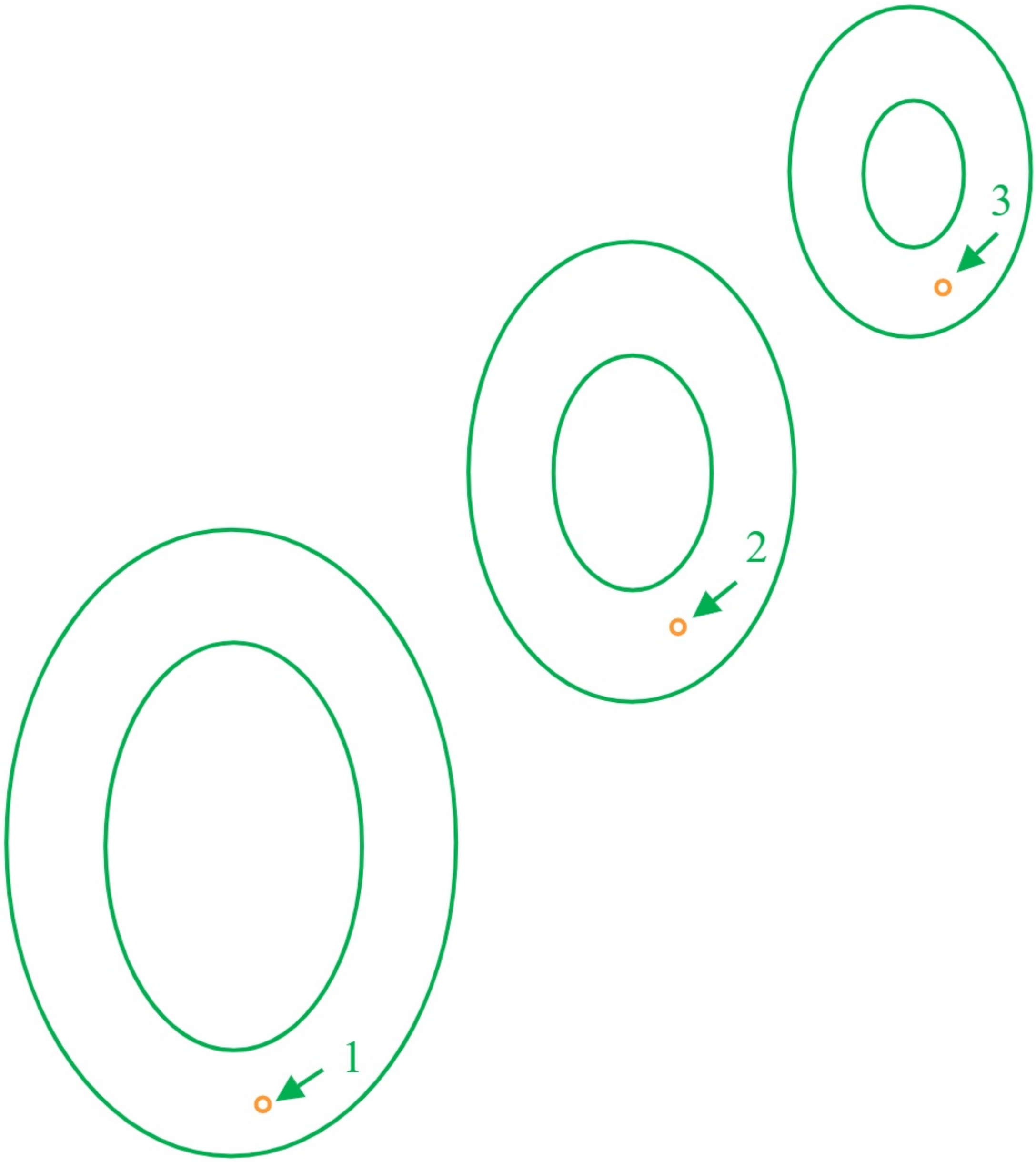
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



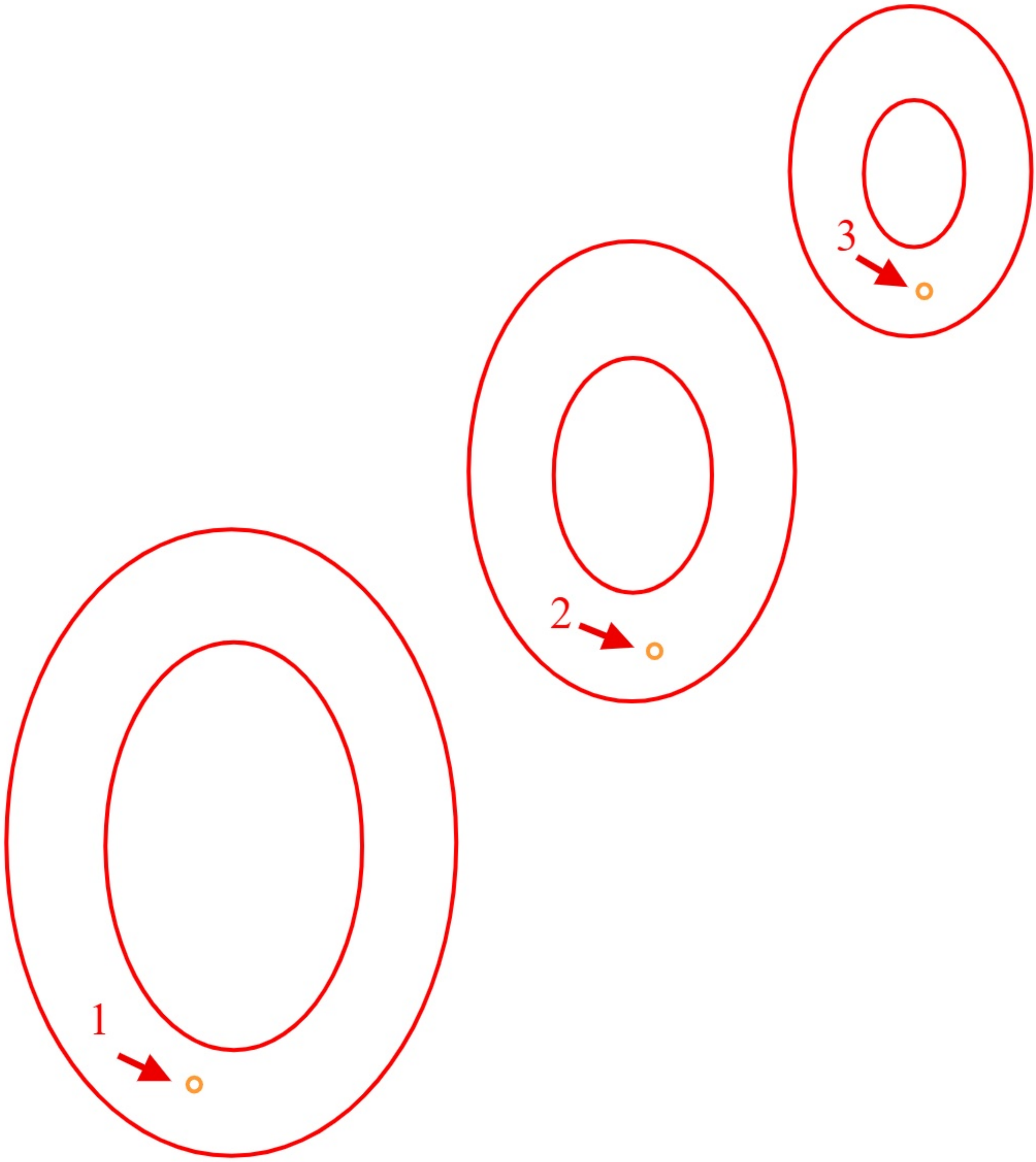
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



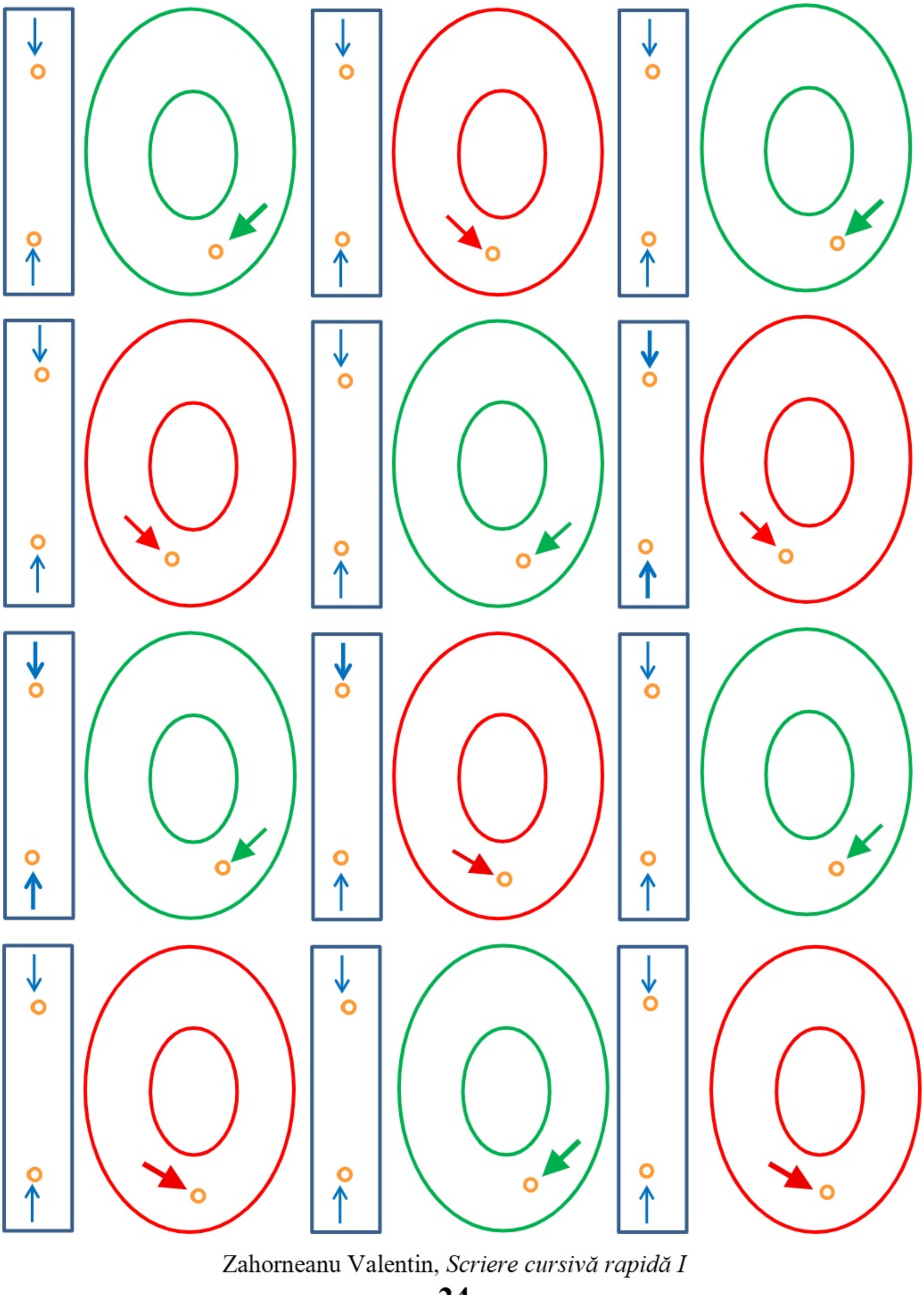
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

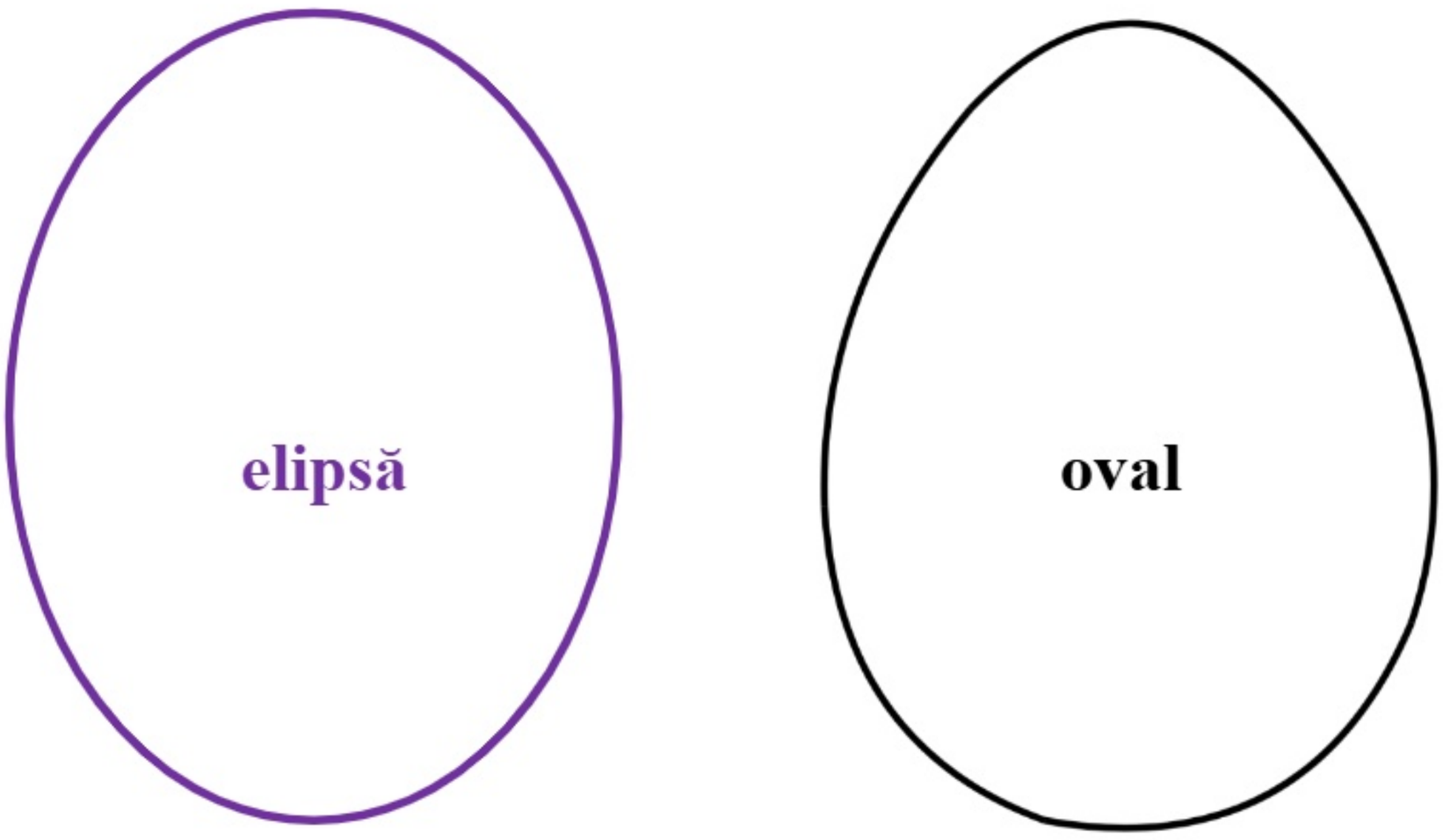


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

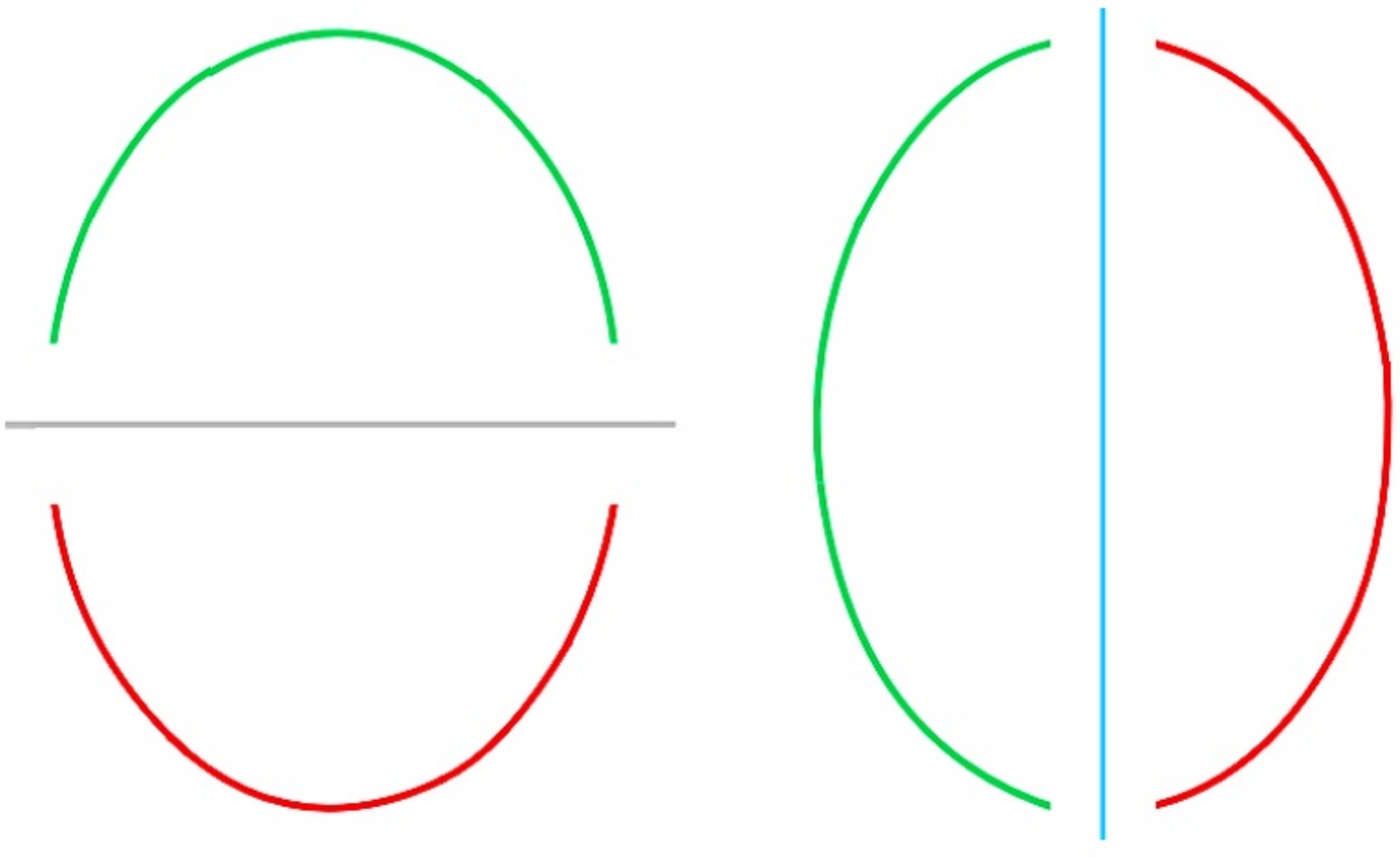


ELIPSA

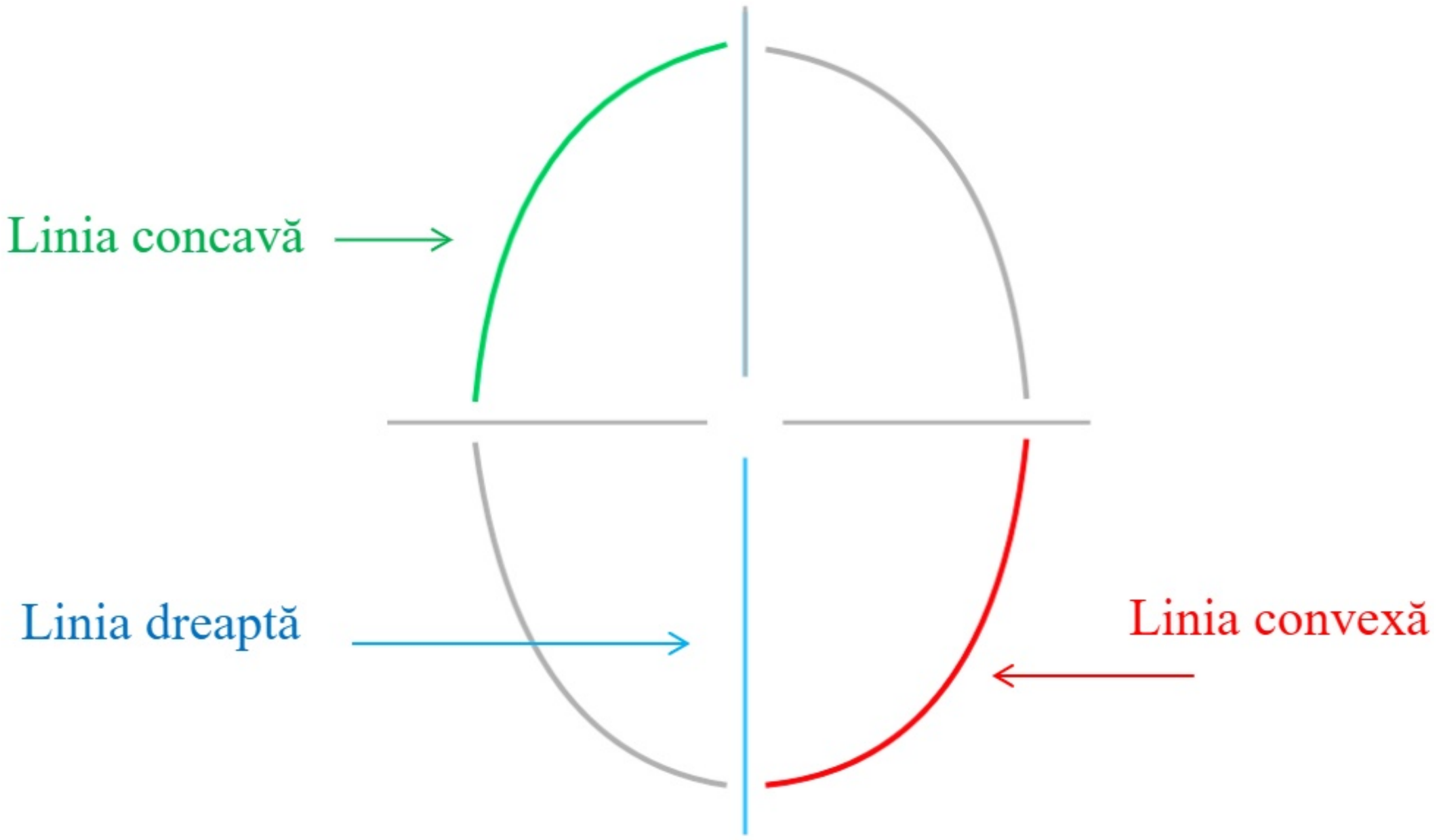
Pentru scrierea cursivă rapidă, elipsa este elementul principal
cu ajutorul căruia sunt formate literele mici.
Este important să știm de la început că elipsa
este diferită de oval:



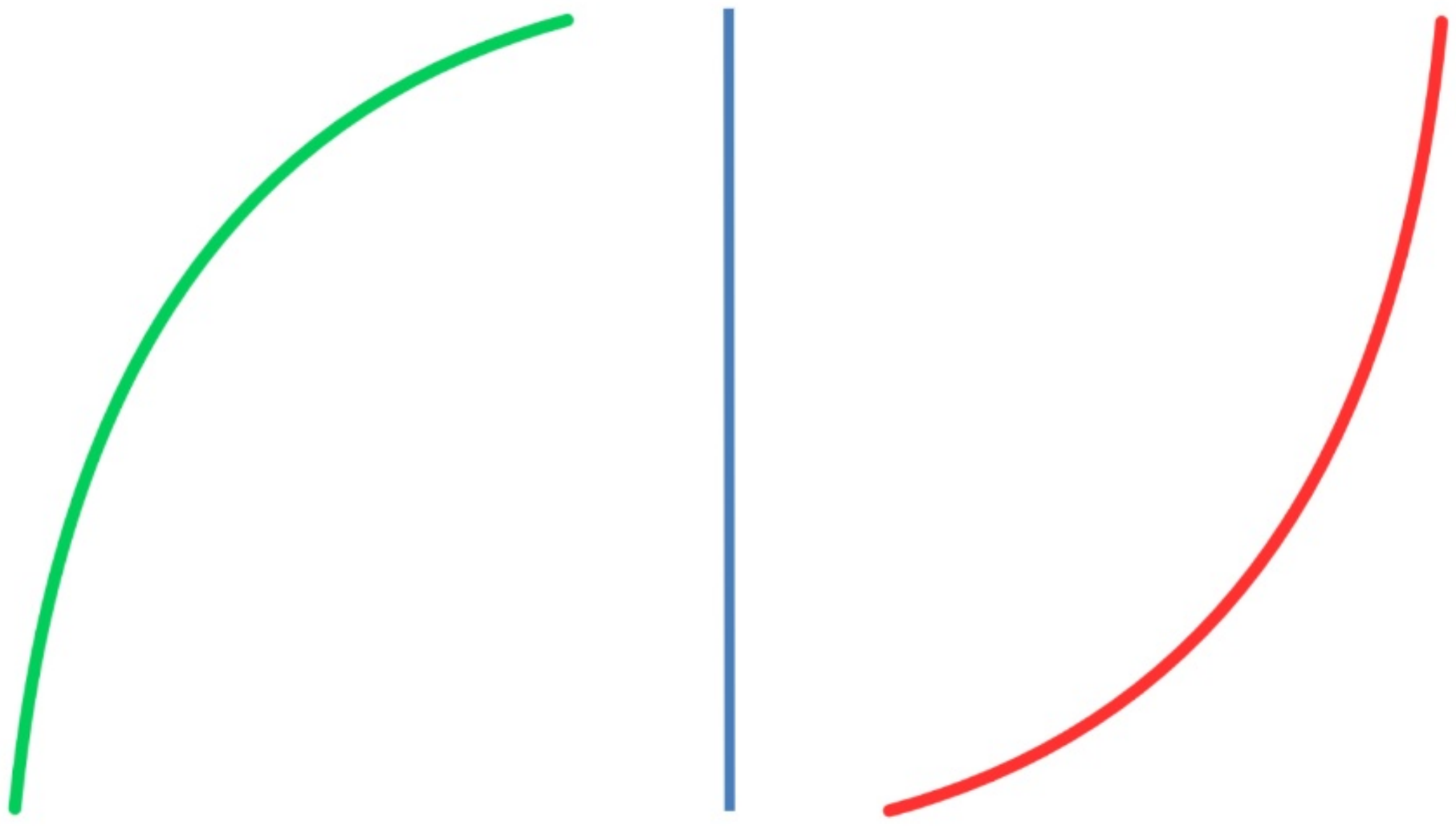
Elipsa are două axe:



Prin intersectarea celor două axe rezultă următoarele trei tipuri de linii:



Aceste trei linii contribuie la formarea literelor mici:



LITERELE MICI

Am organizat cele 26 de litere în 5 grupuri, după cum urmează:

-grupul 1 (i, u, w, e, c, s, r)

- grupul 2 (n, m, v, o, a, x)

- grupul 3 (t, p, d, q)

- grupul 4 (l, b, h, k)

- grupul 5 (j, y, g, z, f)

Am rezervat câte două pagini pentru fiecare literă, astfel:

- prima este doar informativă: sunt afișate liniile care alcătuiesc litera (nu trasa nimic pe această pagină).

- a doua pagină prezintă litera cu gri și săgețile care indică ordinea în care vei desena.

Vei plasa degetul/creionul direct pe conturul gri al literei, urmând direcția indicată de săgeți, în ordinea lor numerică.

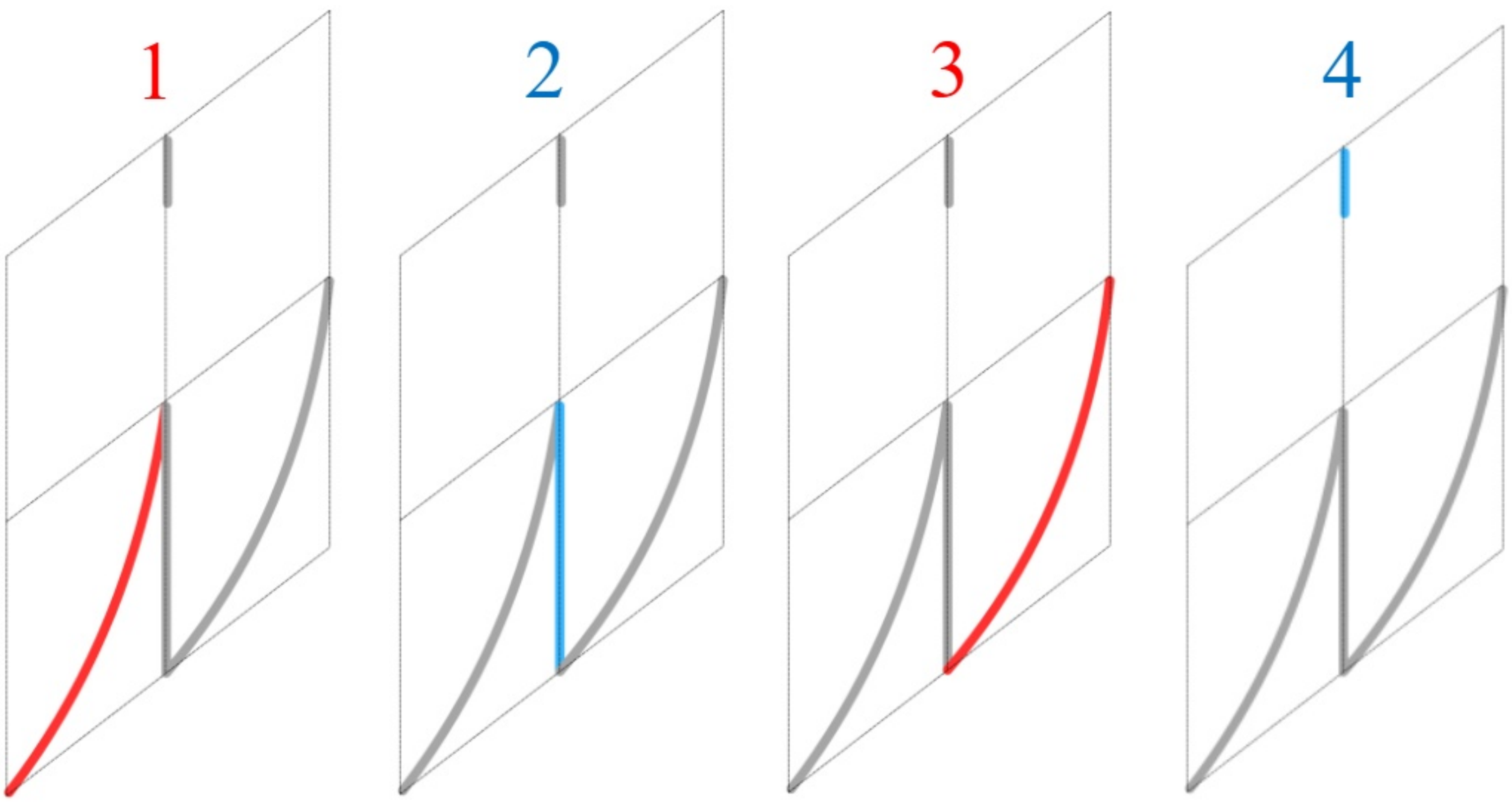
Când ajungi în dreptul acestui cerc portocaliu ○, ține degetul/creionul pe loc timp de 2 secunde înainte de a schimba direcția indicată prin săgeți..

Exersează întâi cu degetul arătător, apoi folosește creionul mecanic, așa cum am explicat la pagina 5.

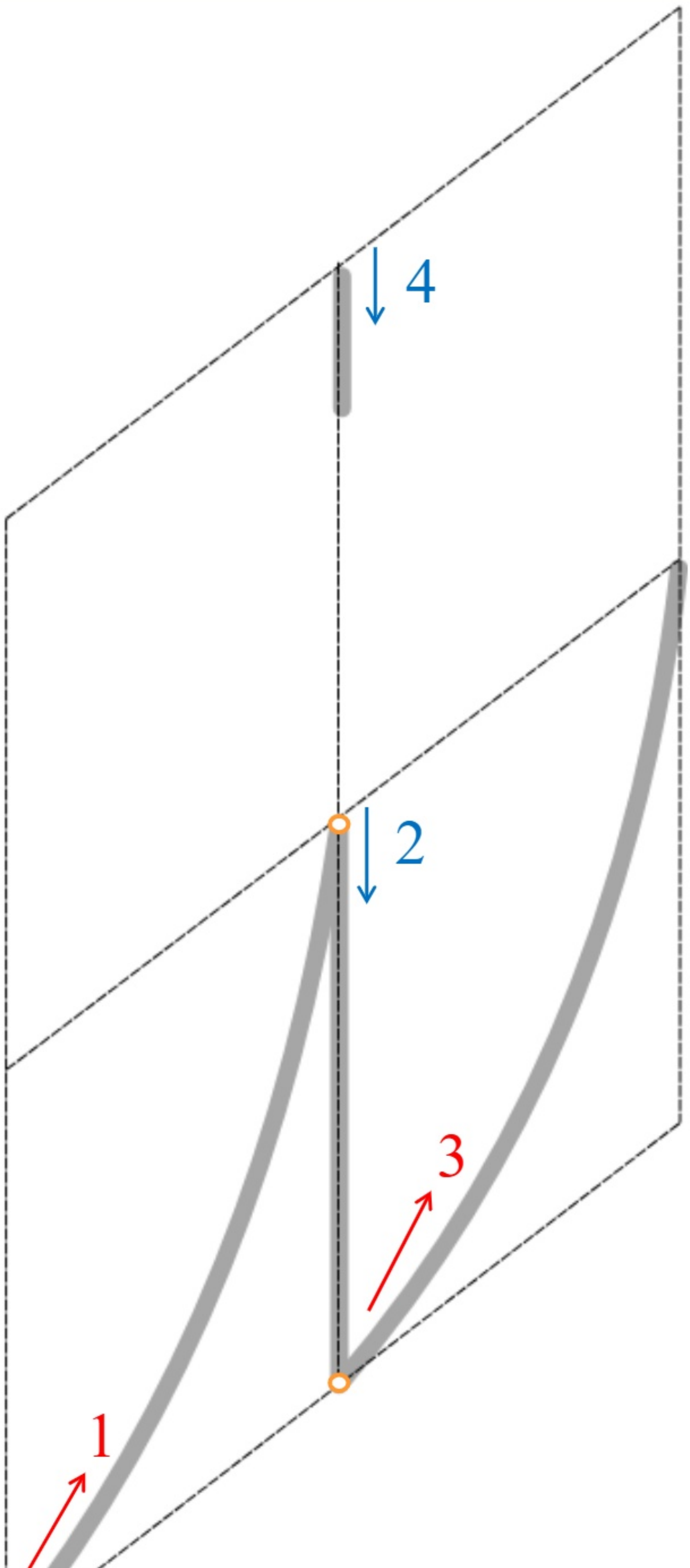
Semnele de punctuație (punctul lui *i* sau liniuța lui *t*) vor fi trasate numai după ce ai finalizat cele 20 de repetări.

Grupul 1

i u w e c s r

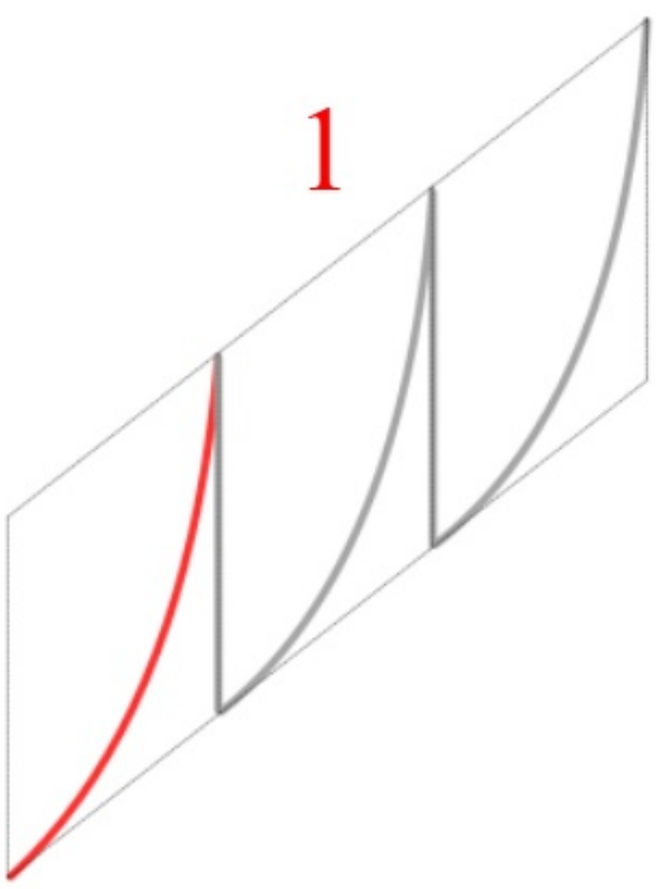


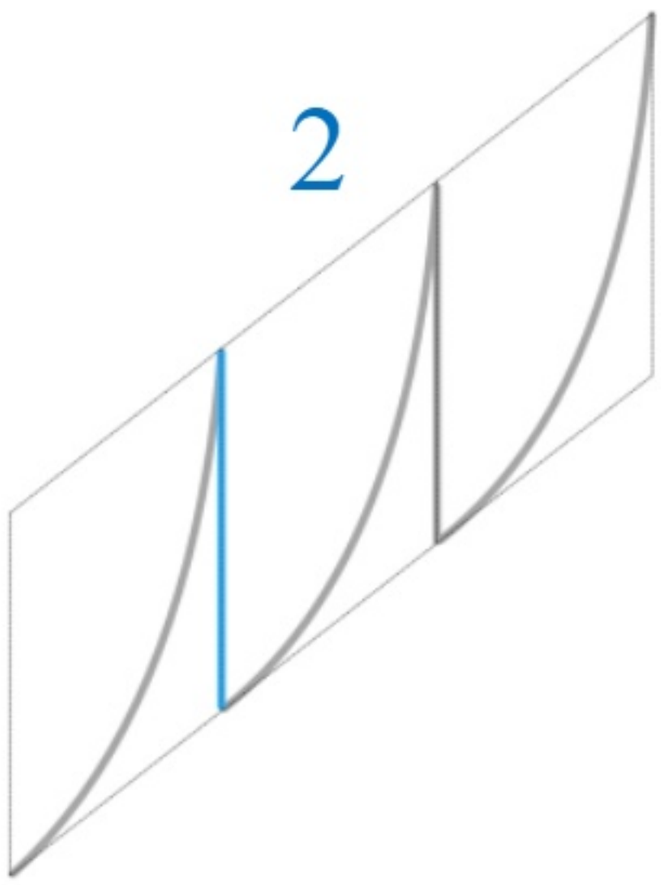
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

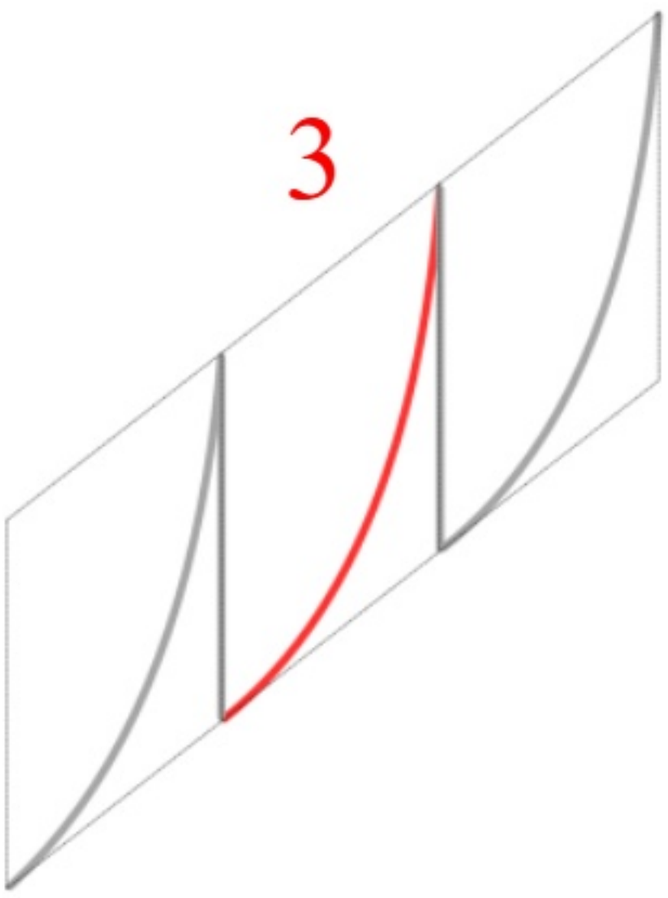


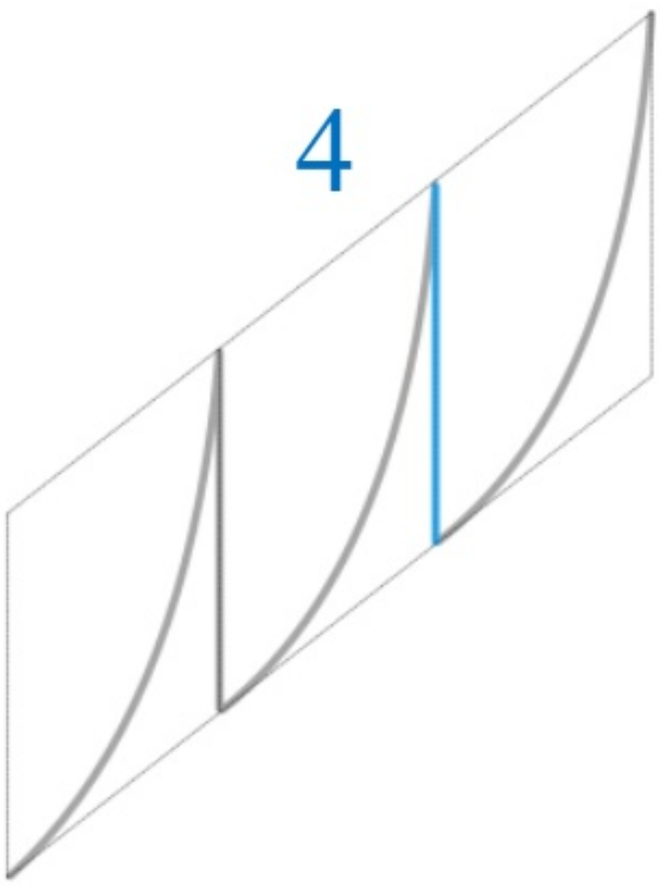
Grupul 1

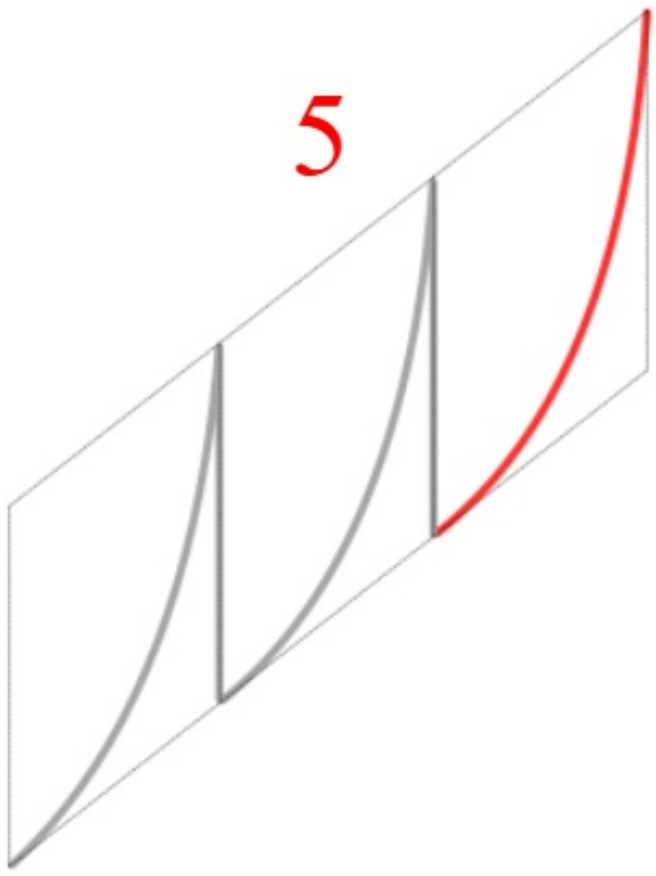
i **u** w e c s r



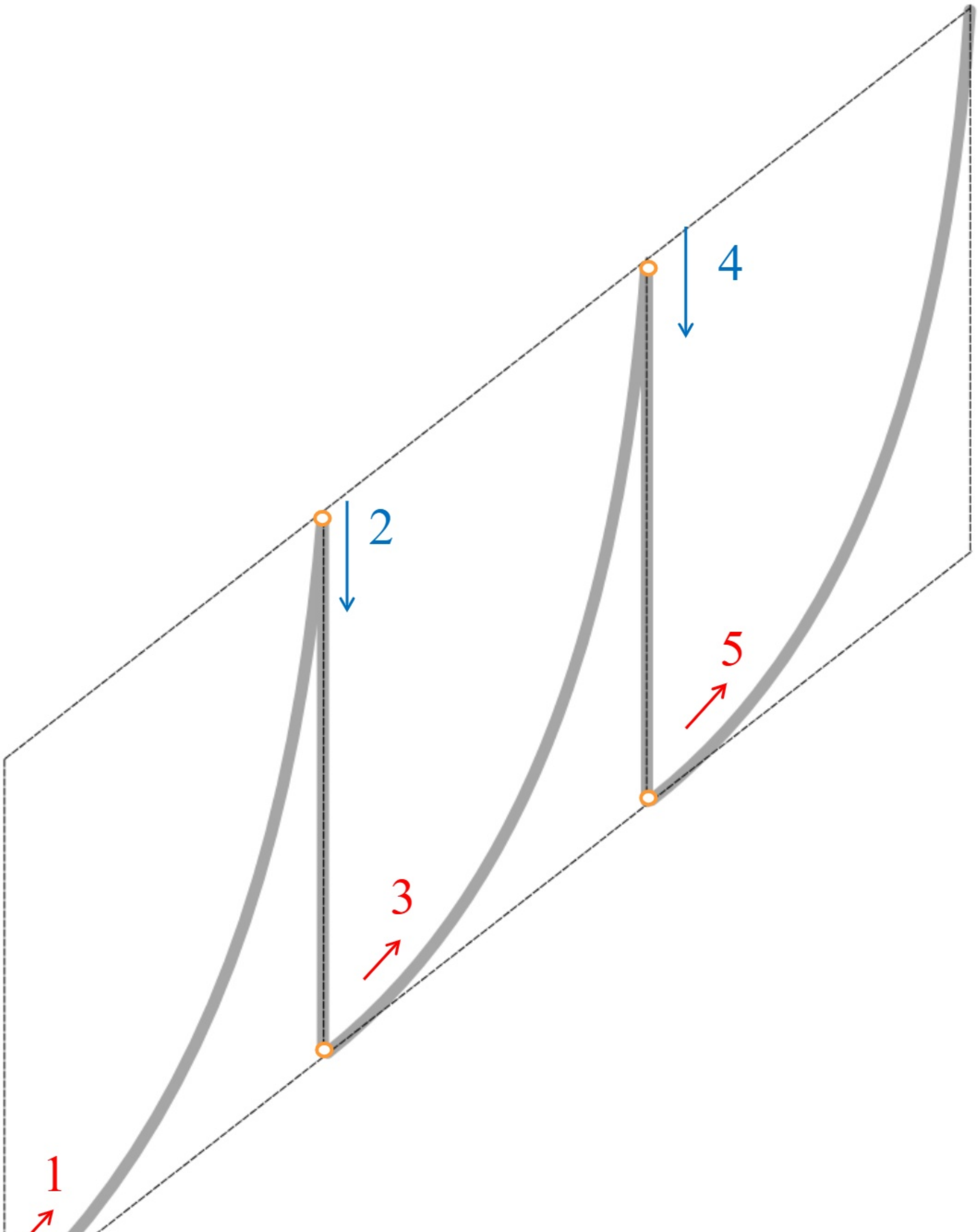








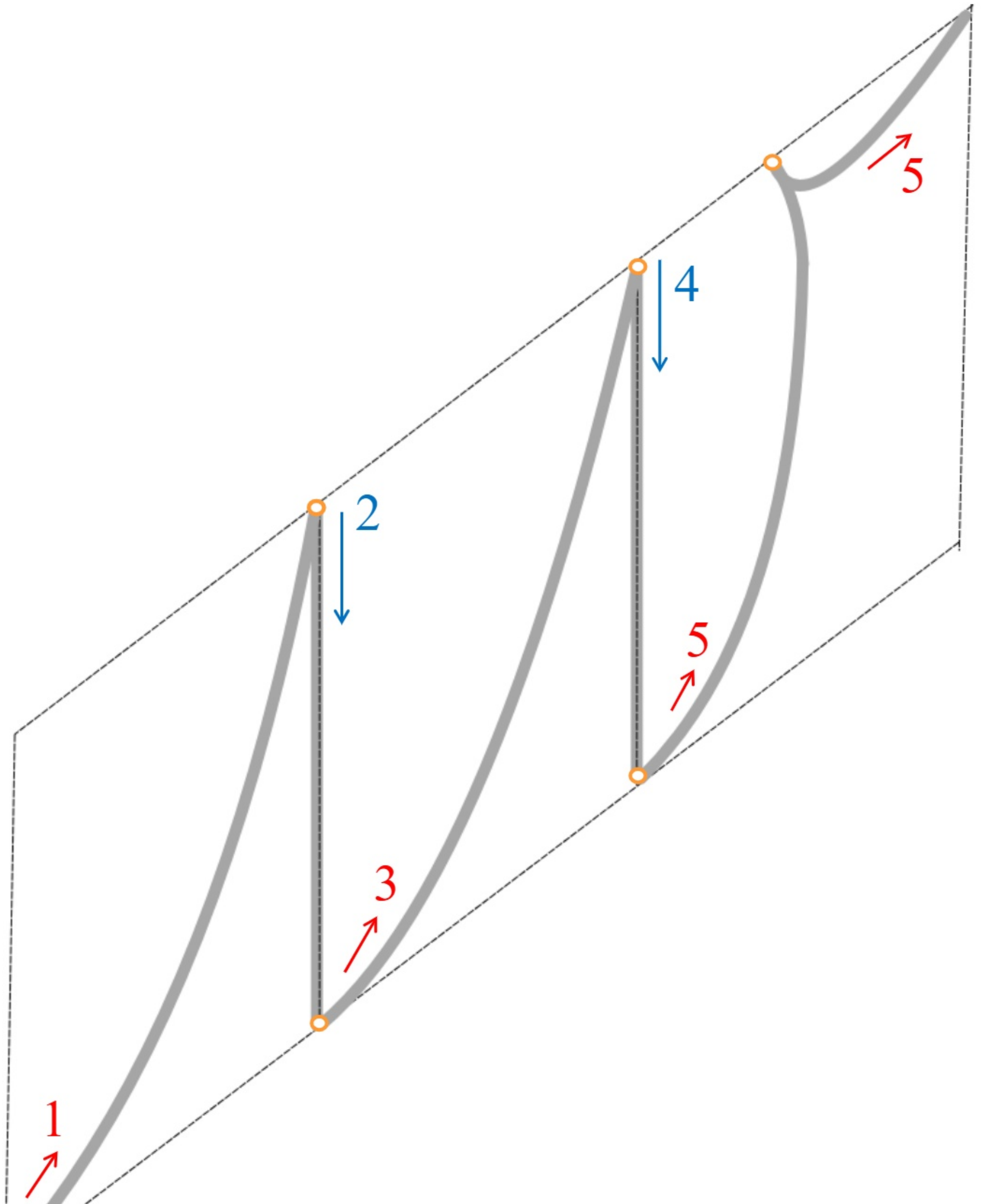
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 1

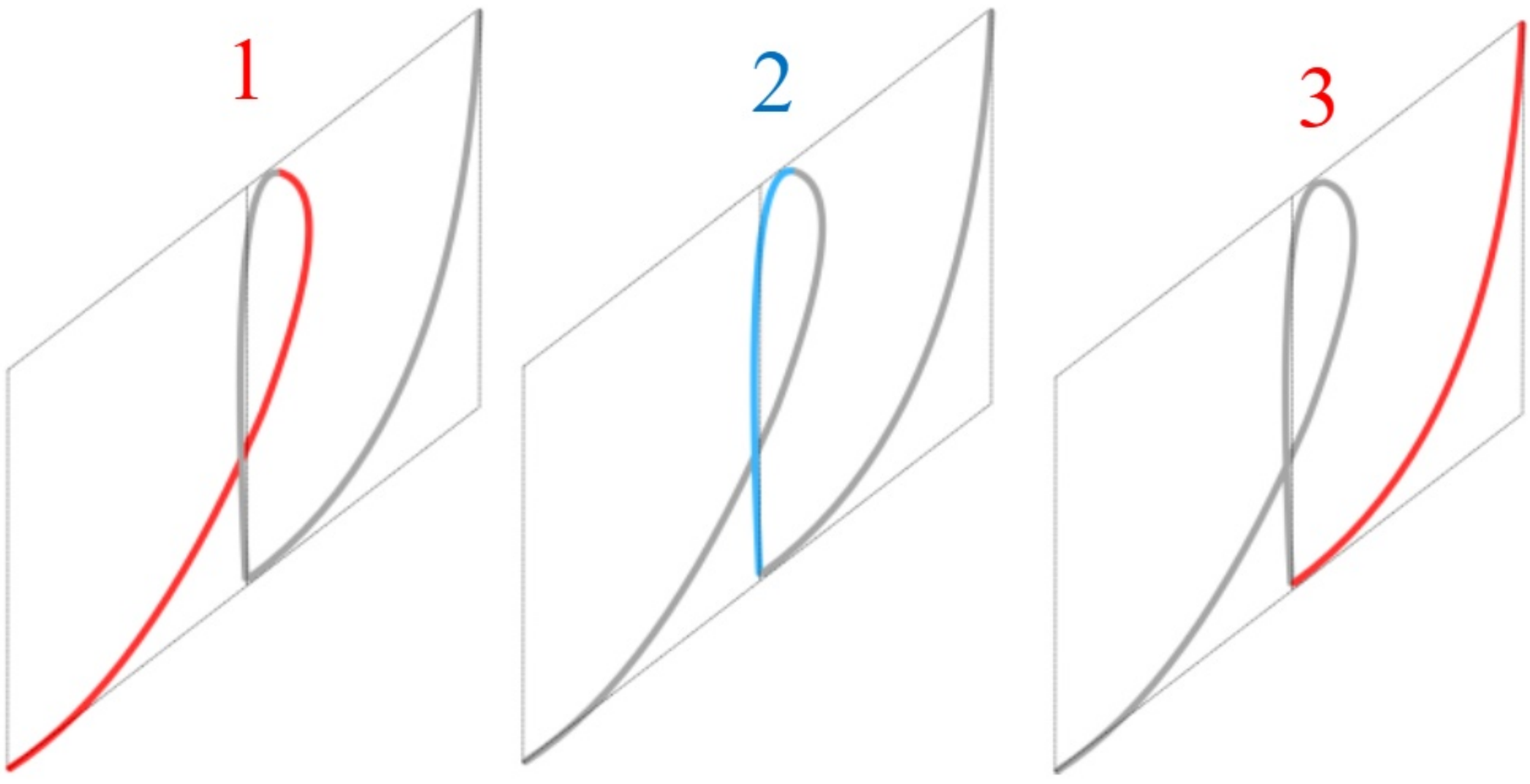
i u **w** e c s r

Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

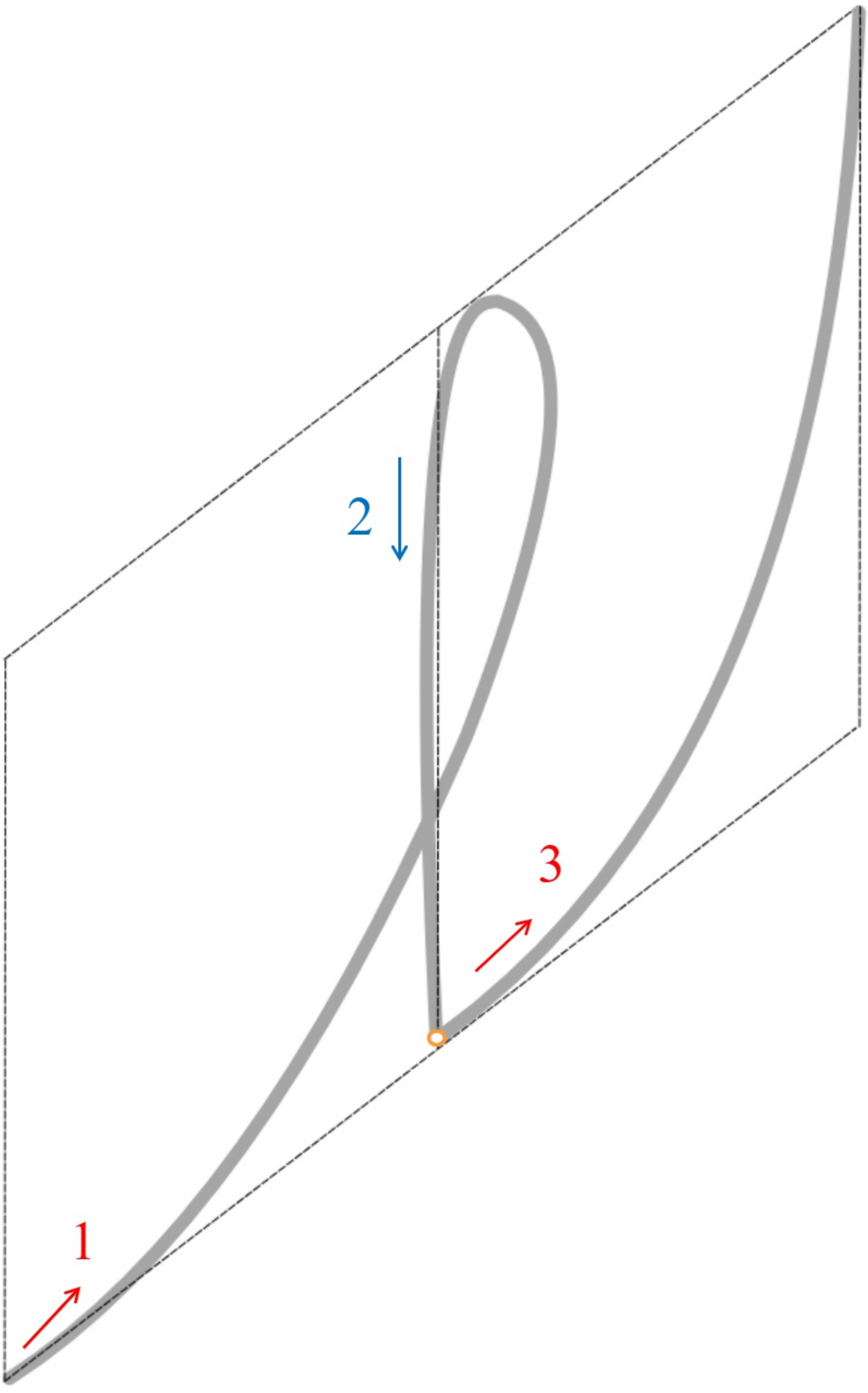


Grupul 1

i u w **e** c s r

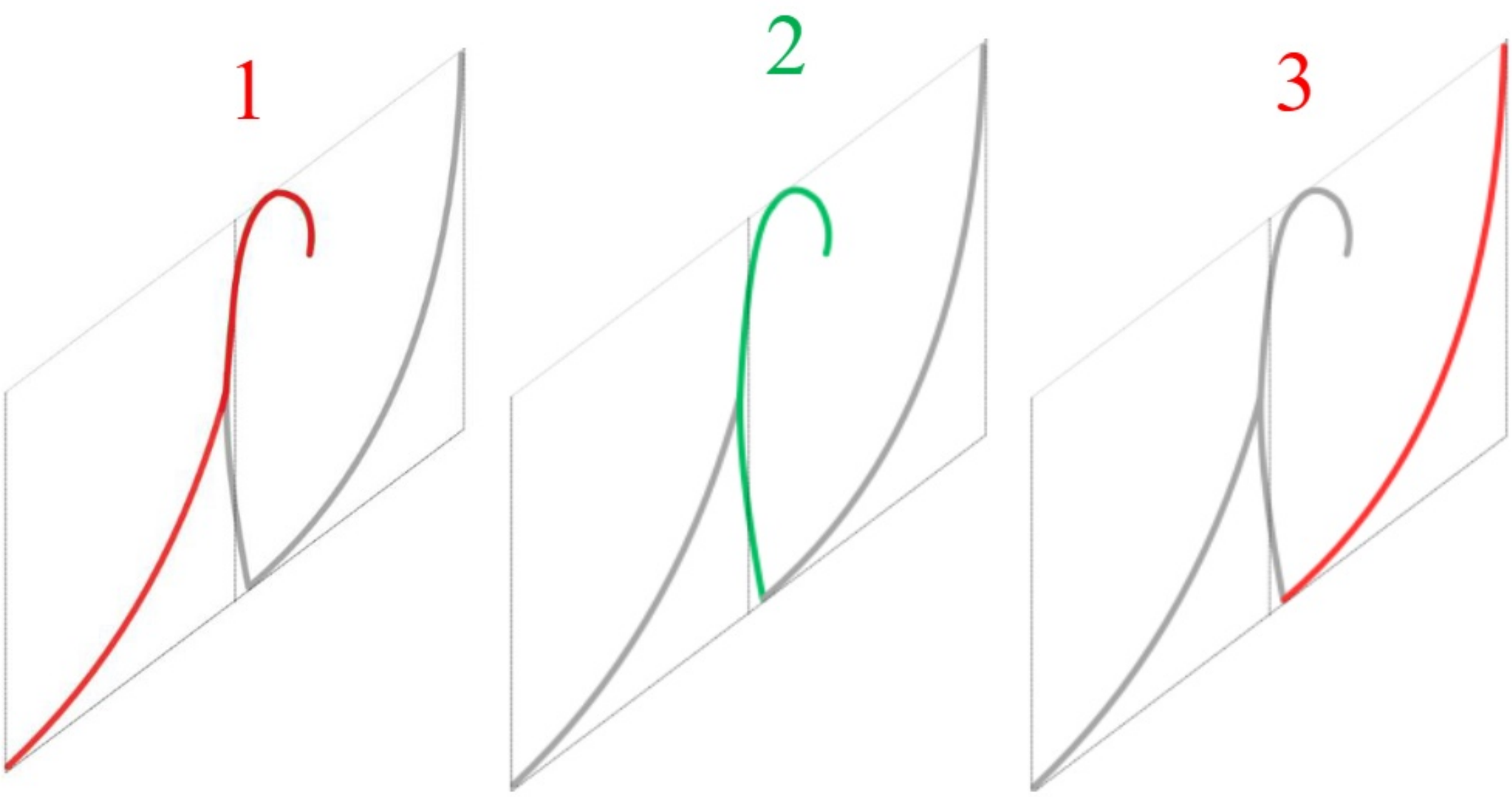


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

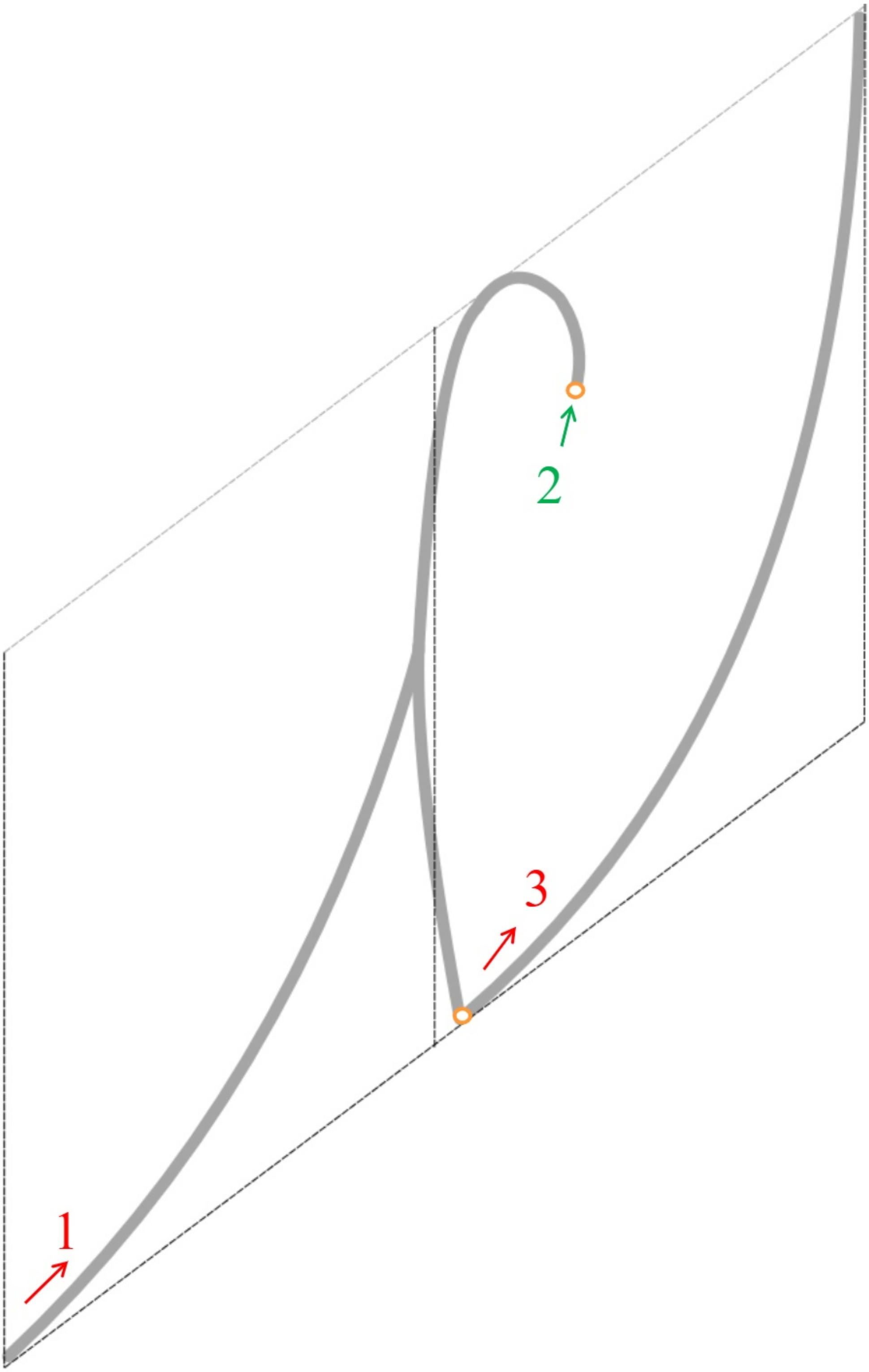


Grupul 1

i u w e **c** s r

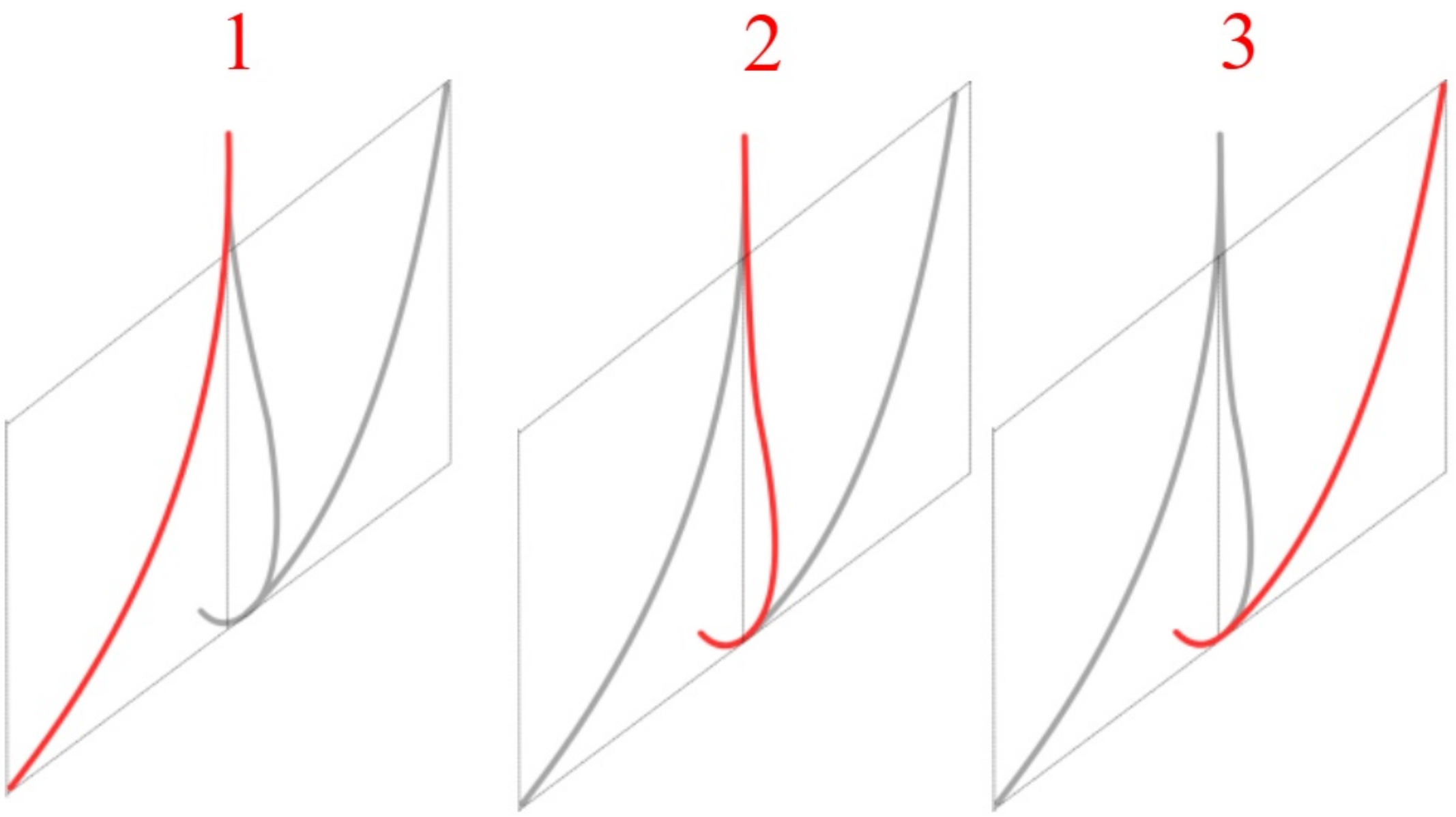


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

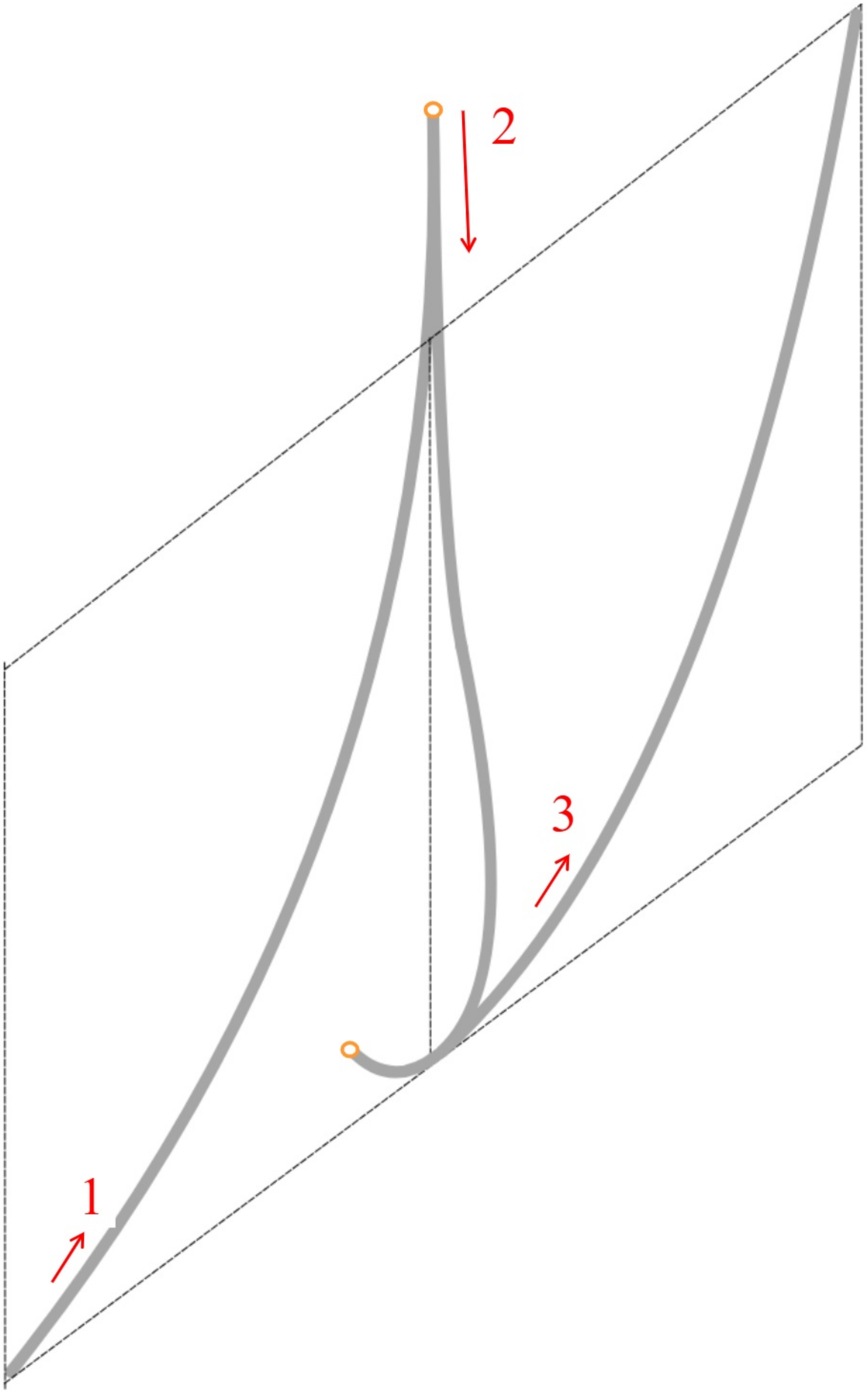


Grupul 1

i u w e c **s** r

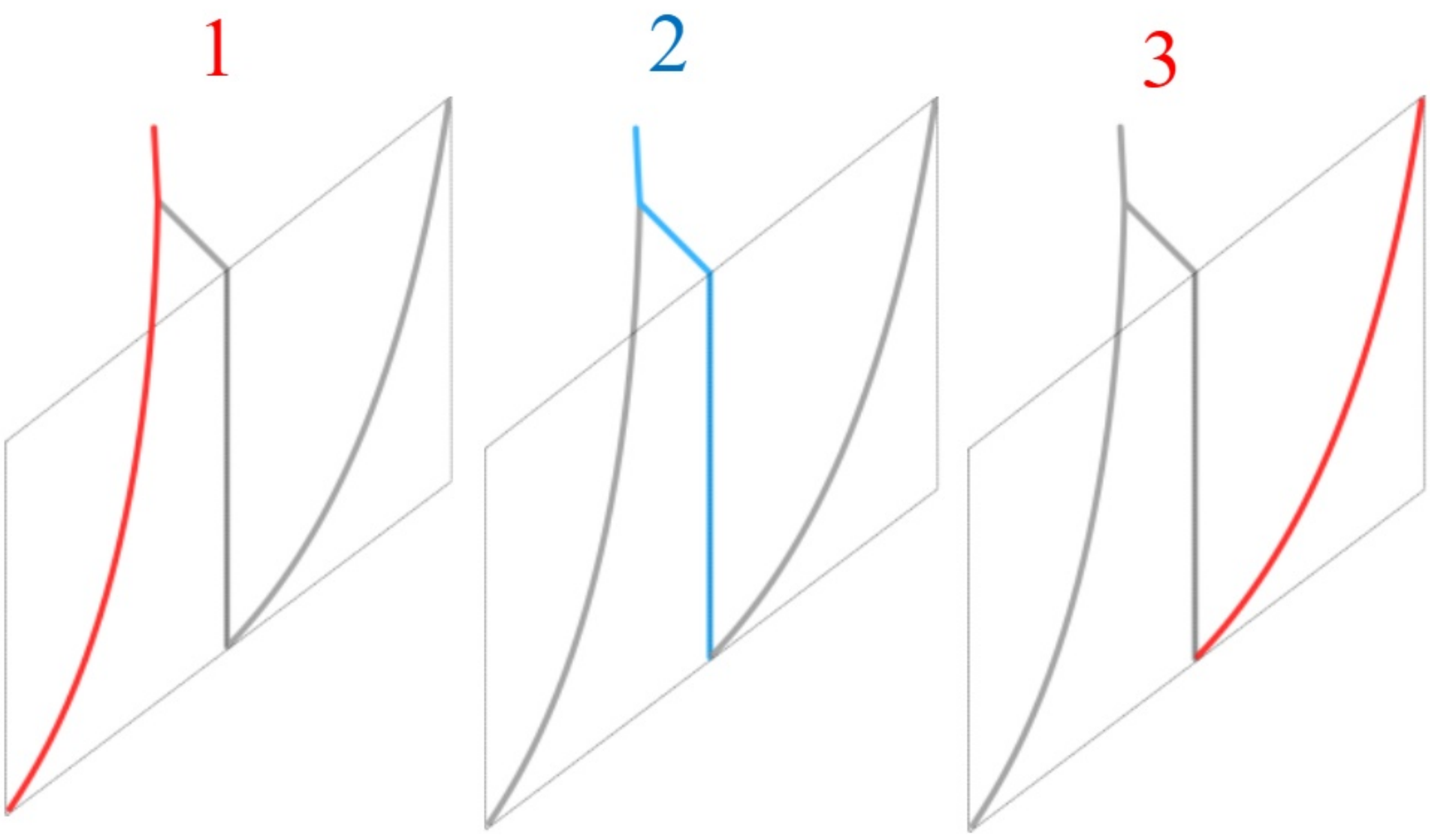


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

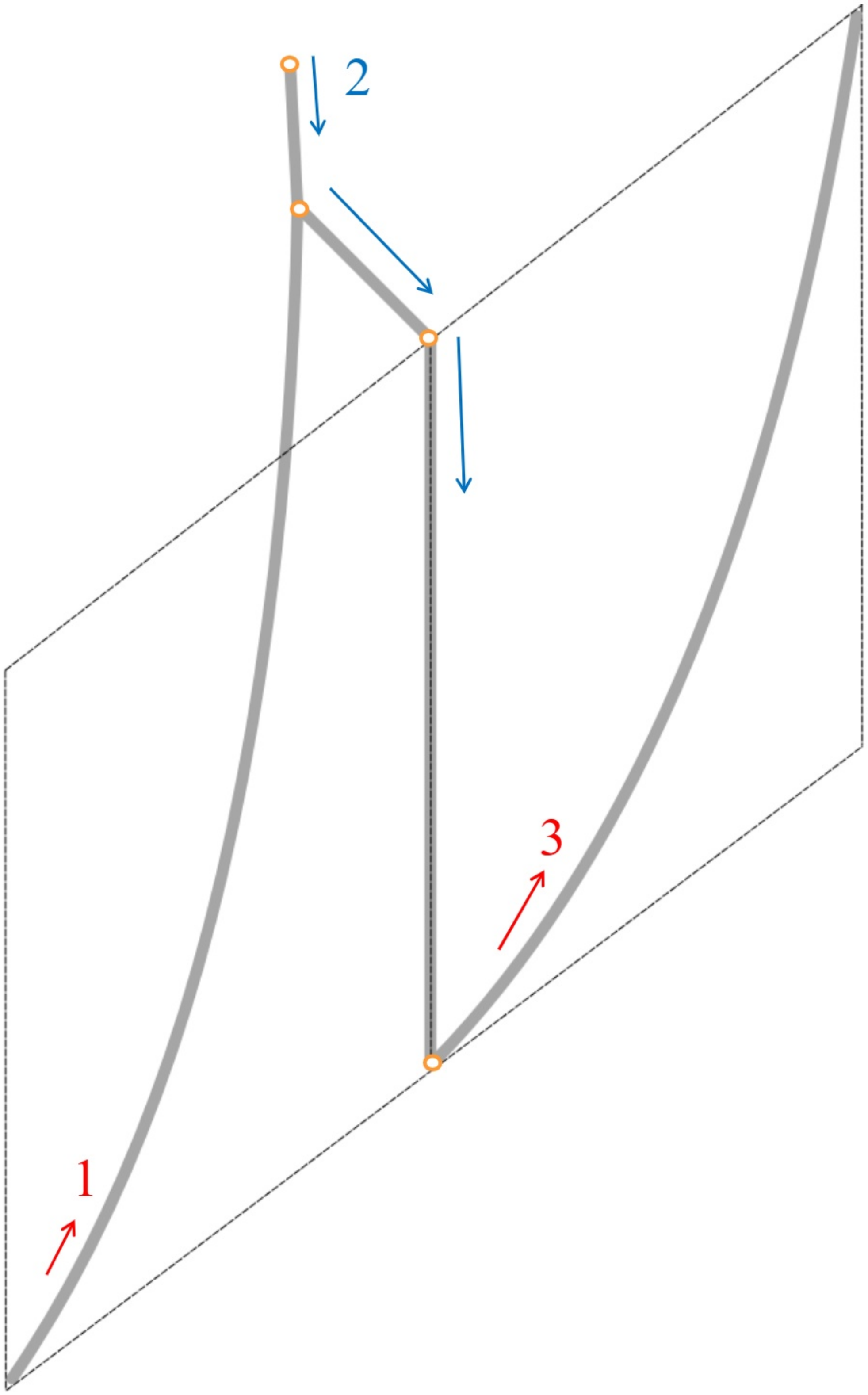


Grupul 1

i u w e c s r



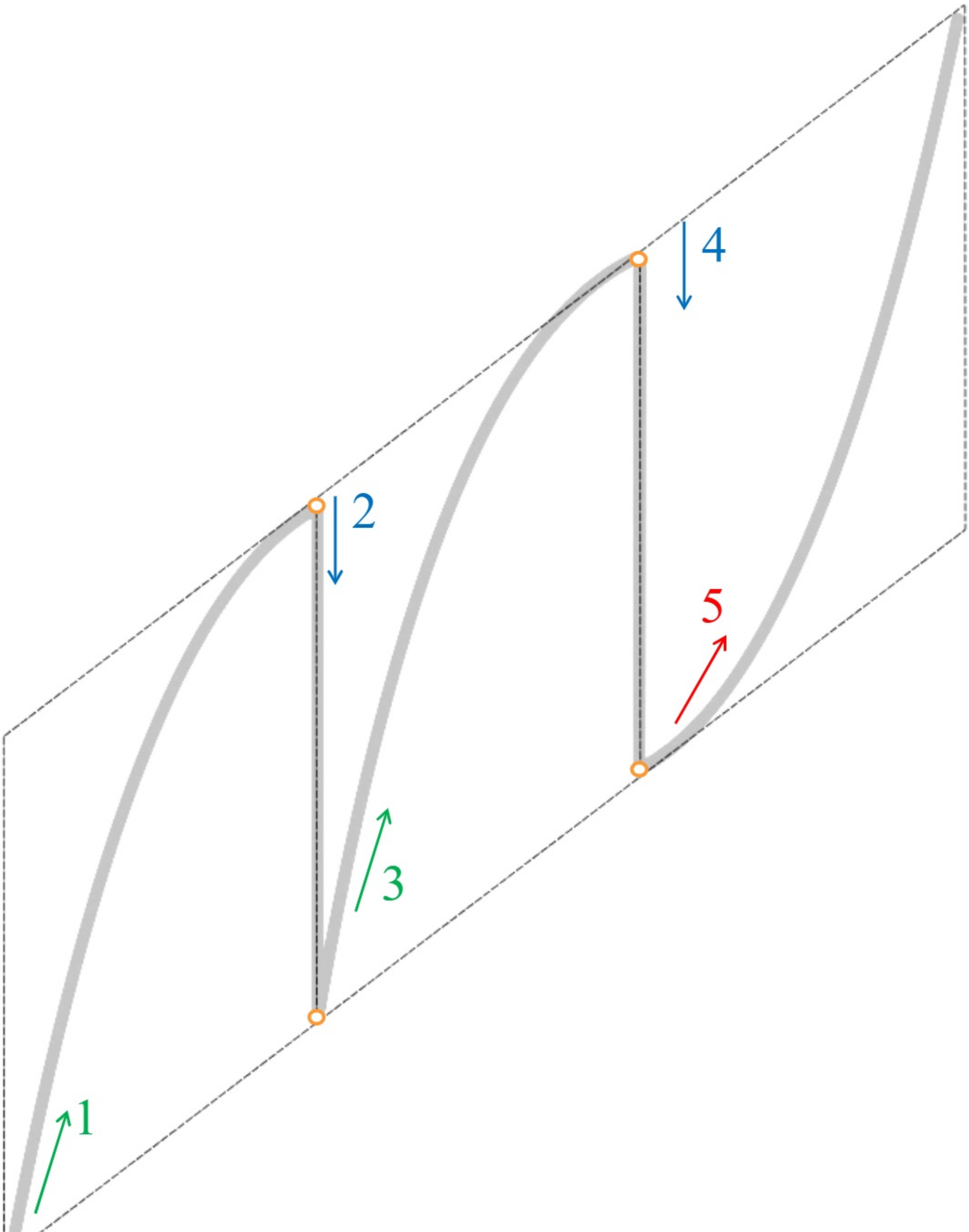
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 2

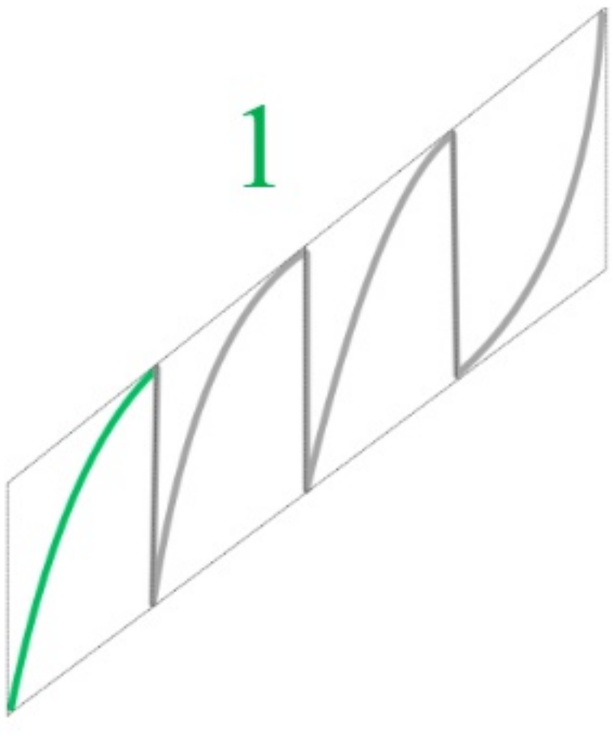
n m v o a x

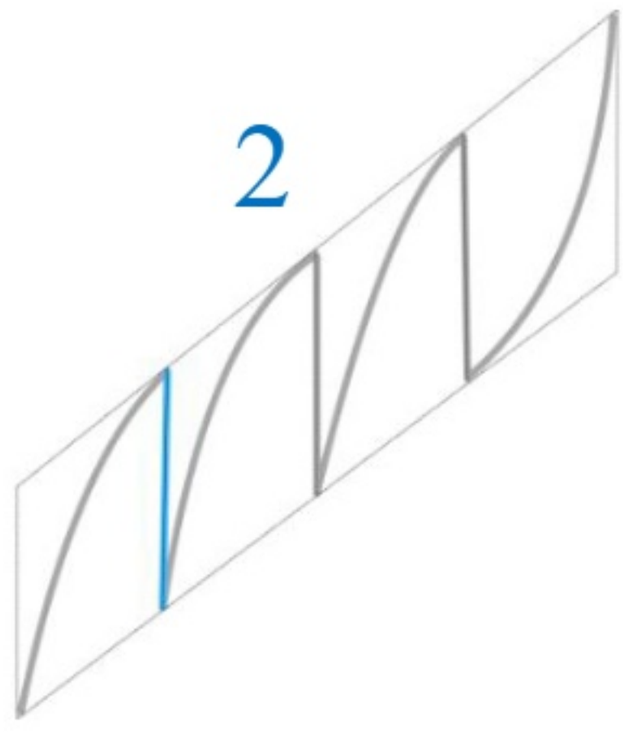
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

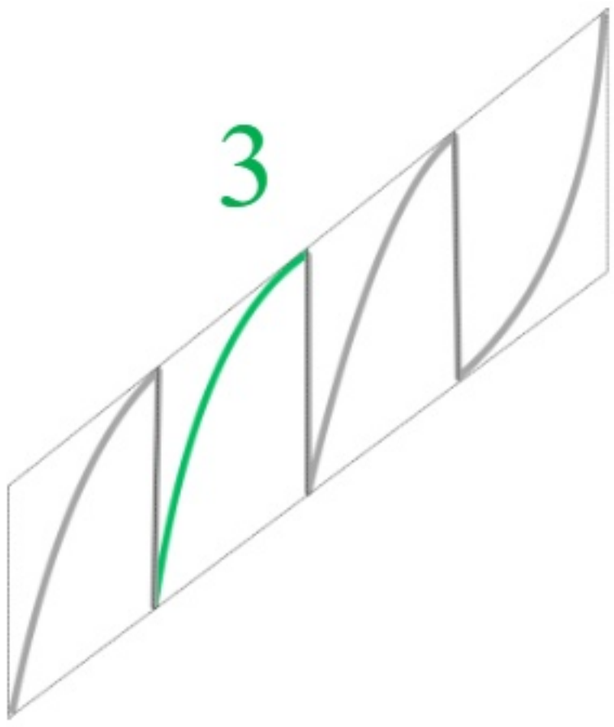


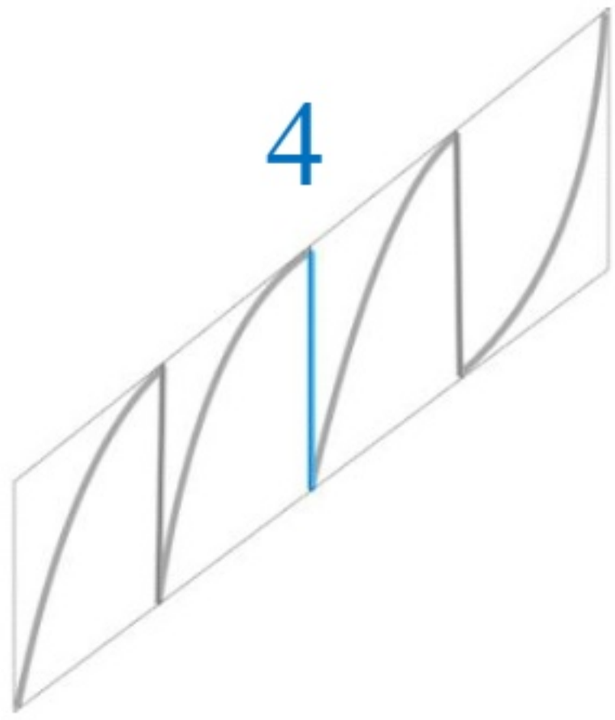
Grupul 2

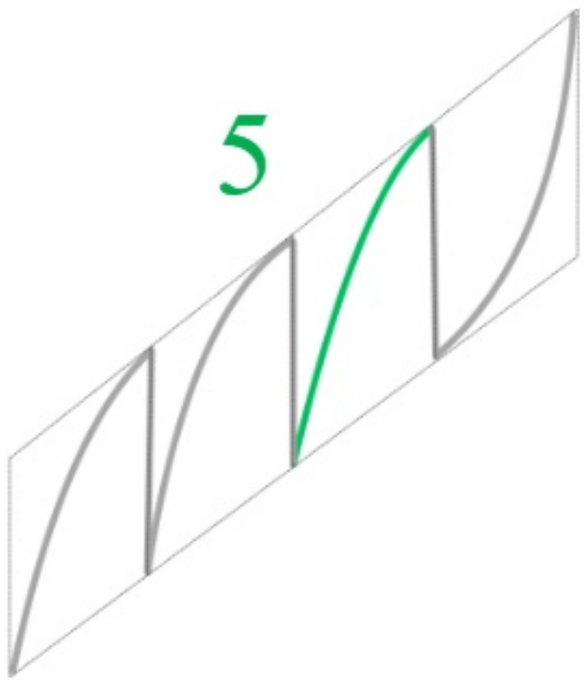
n **m** v o a x

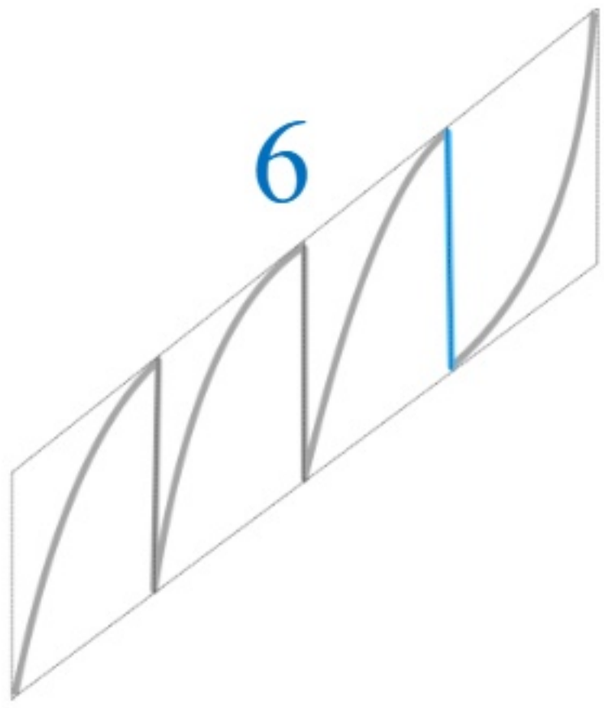


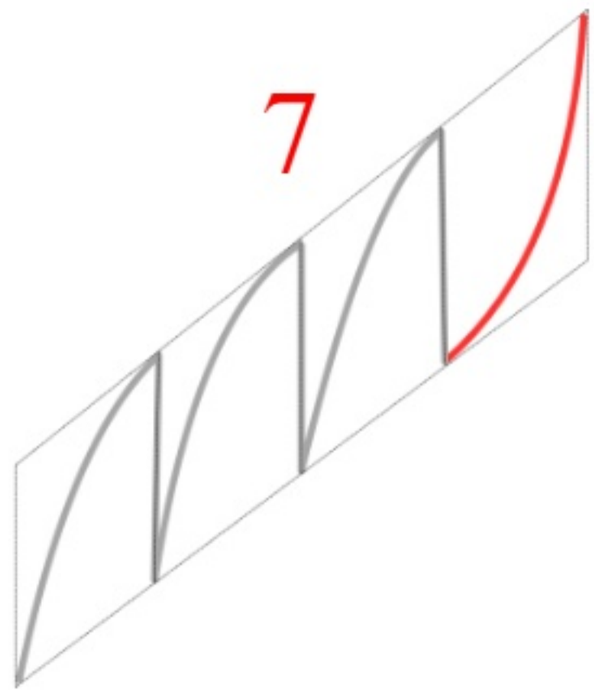




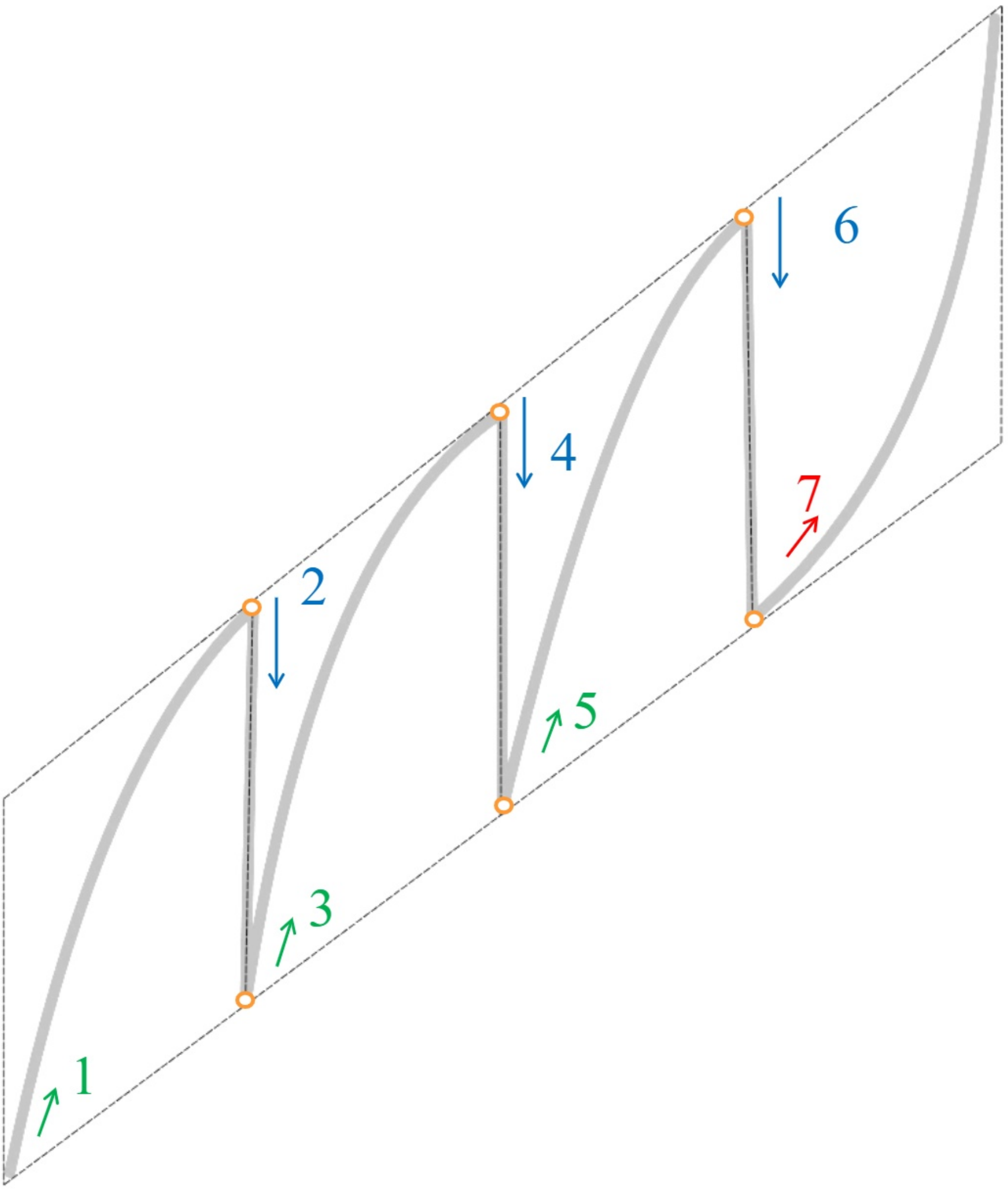






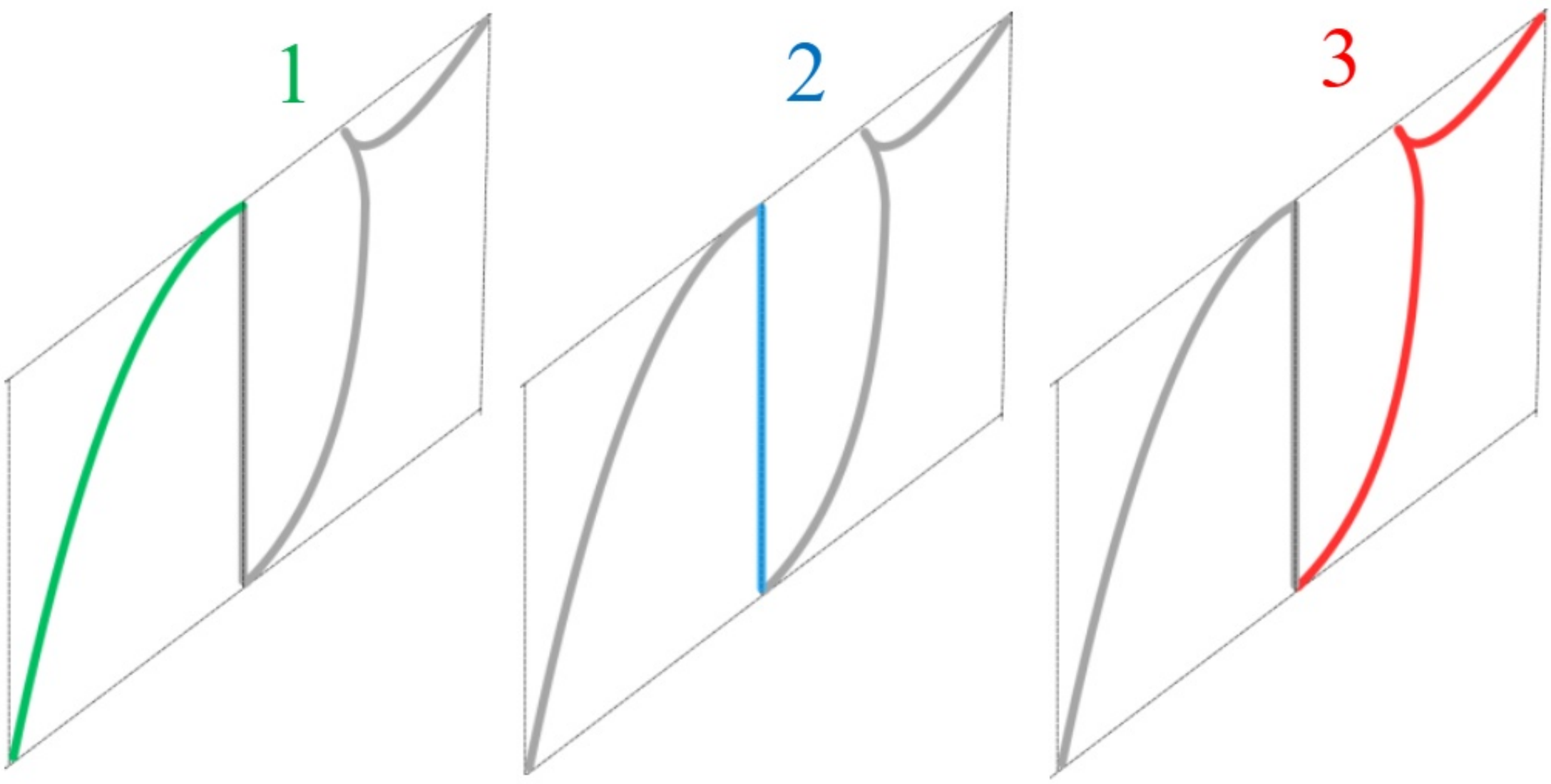


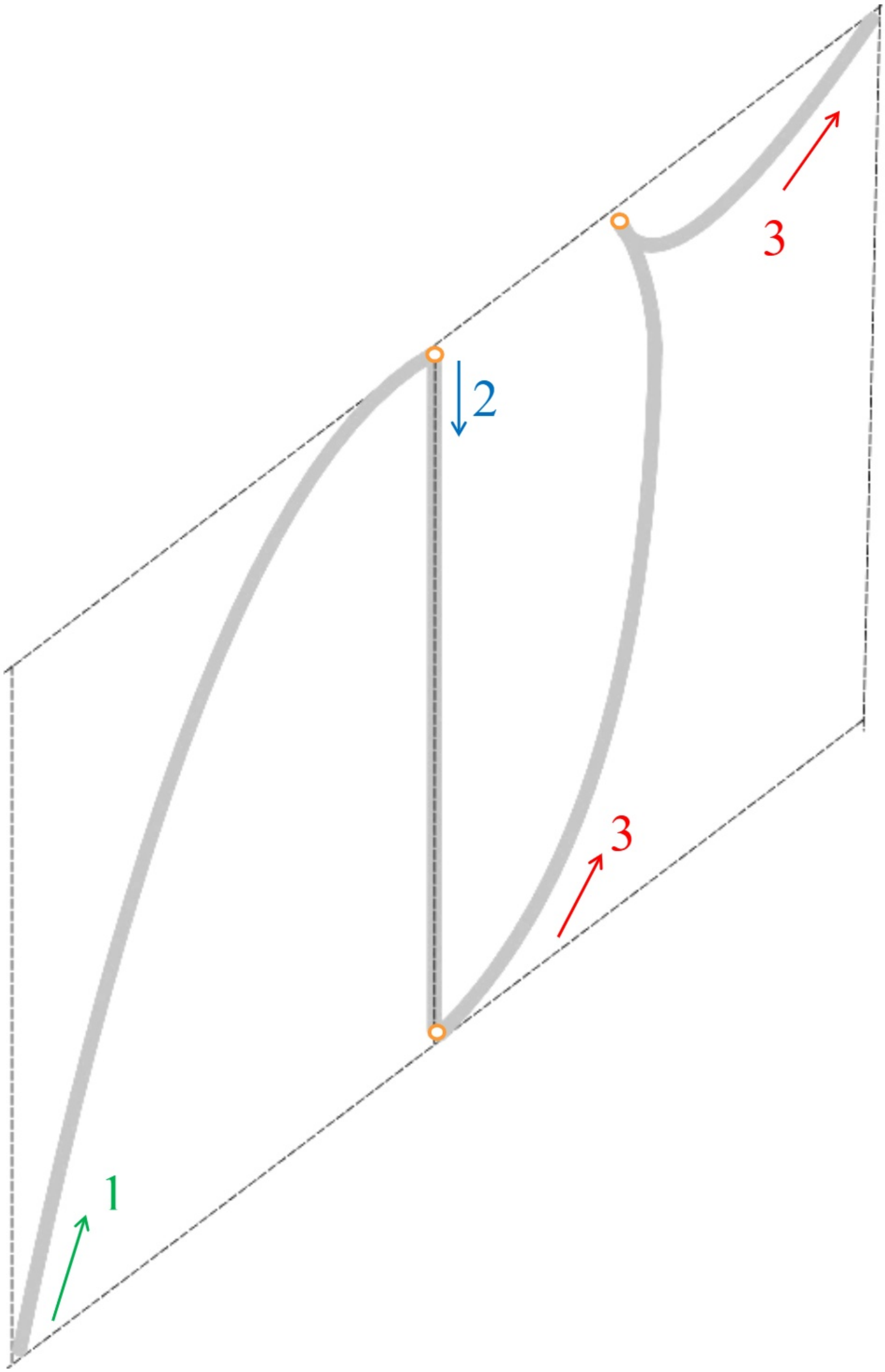
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 2

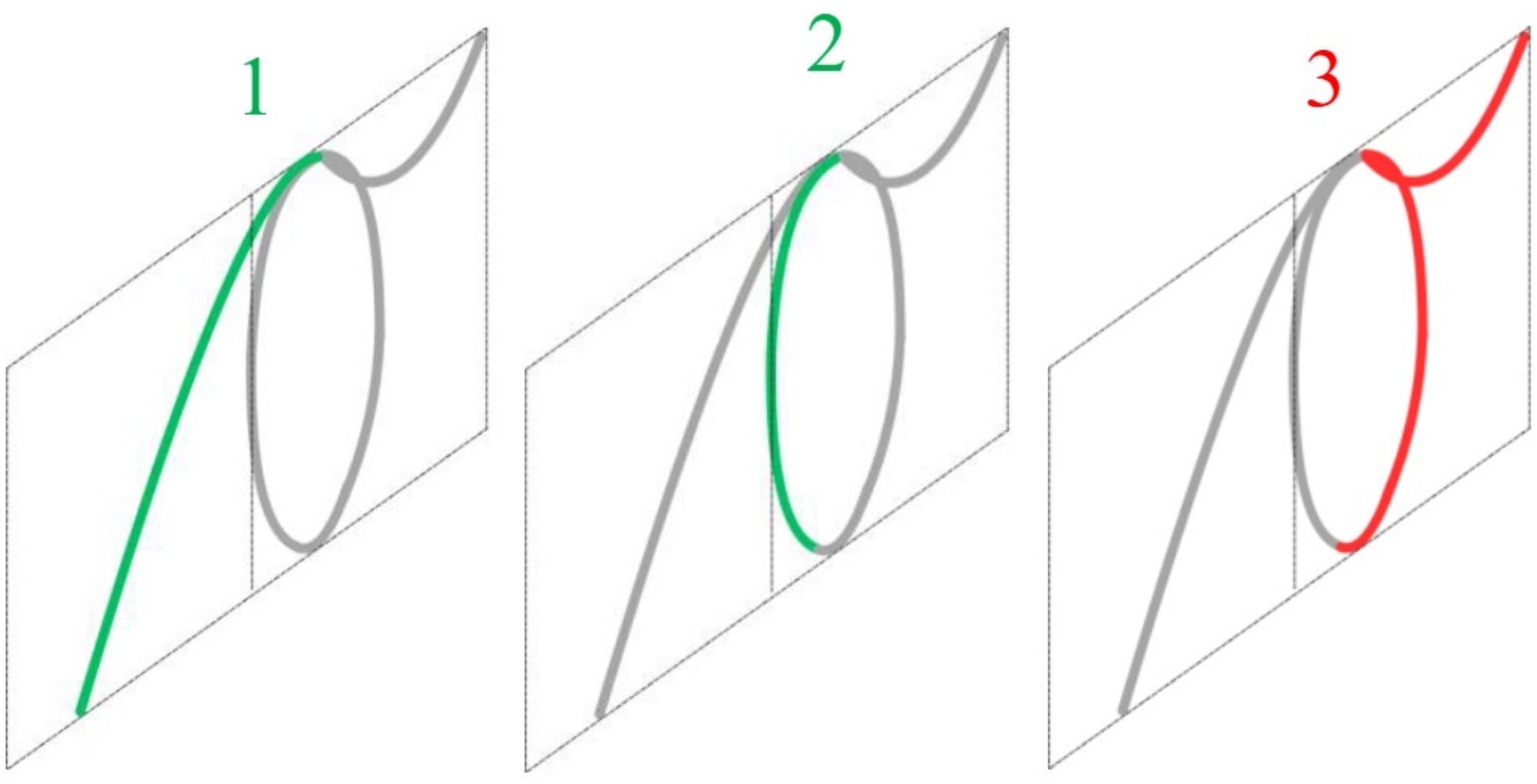
n m v o a x



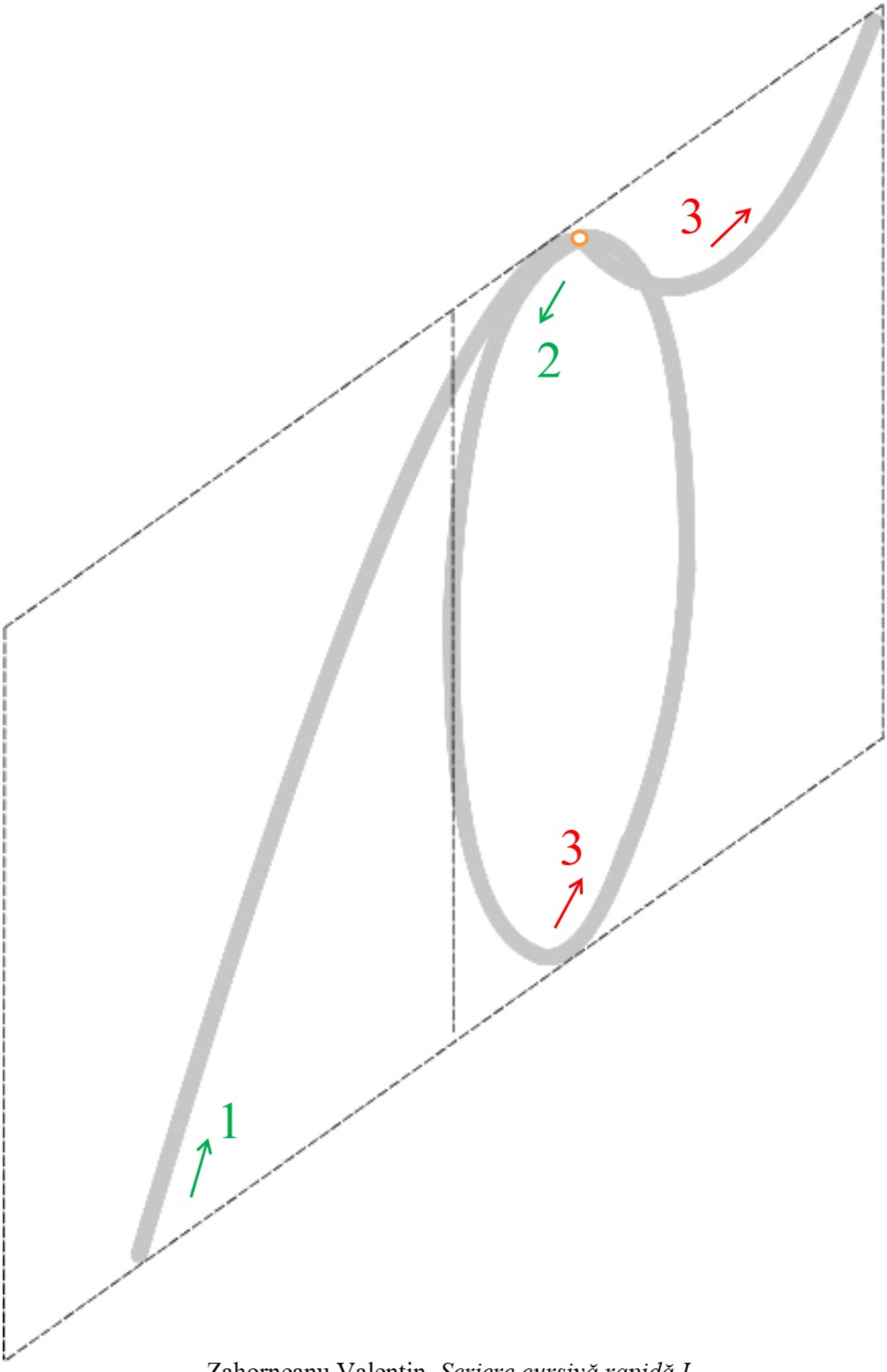

3
2
3
1

Grupul 2

n m v o a x



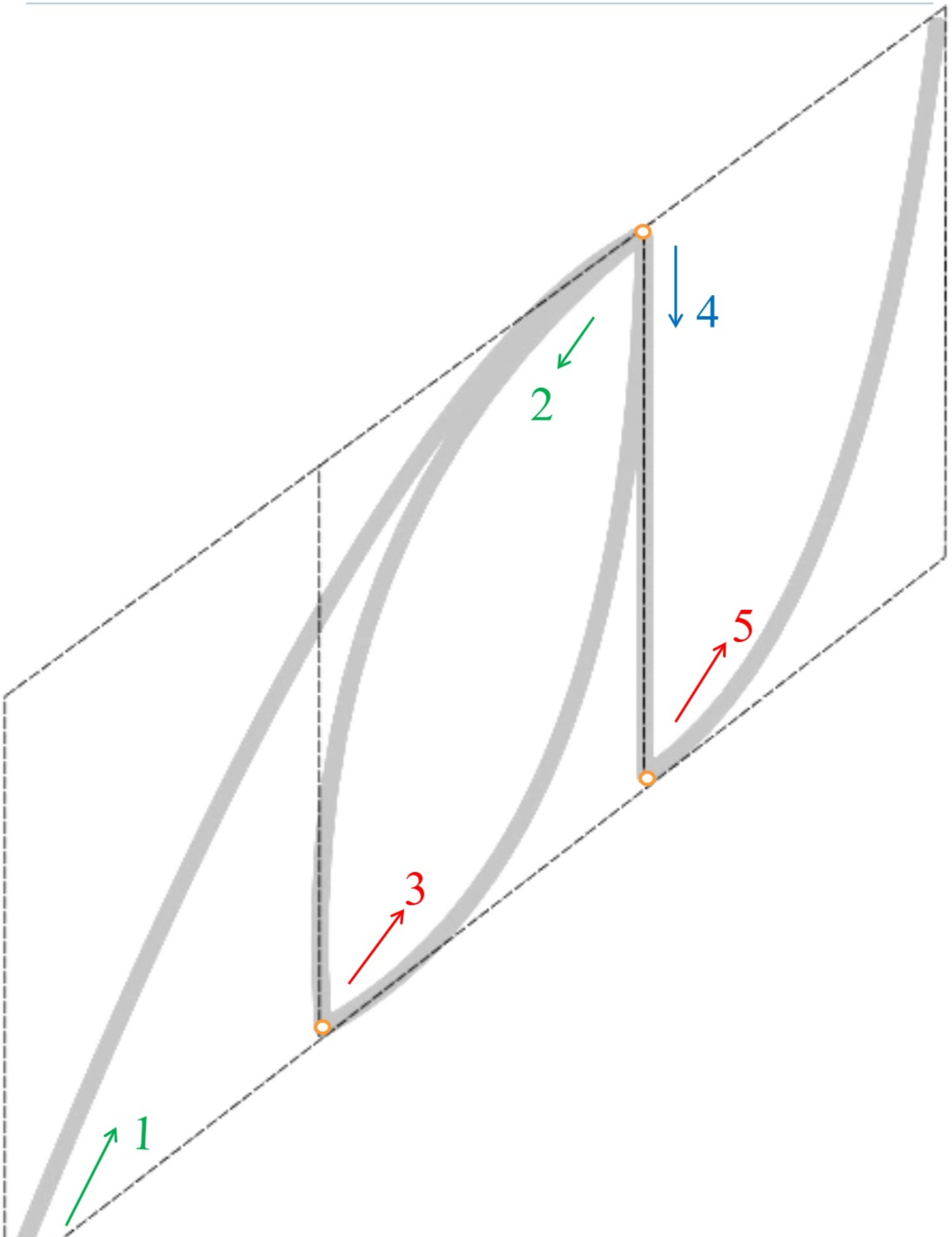
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 2

n m v o **a** x

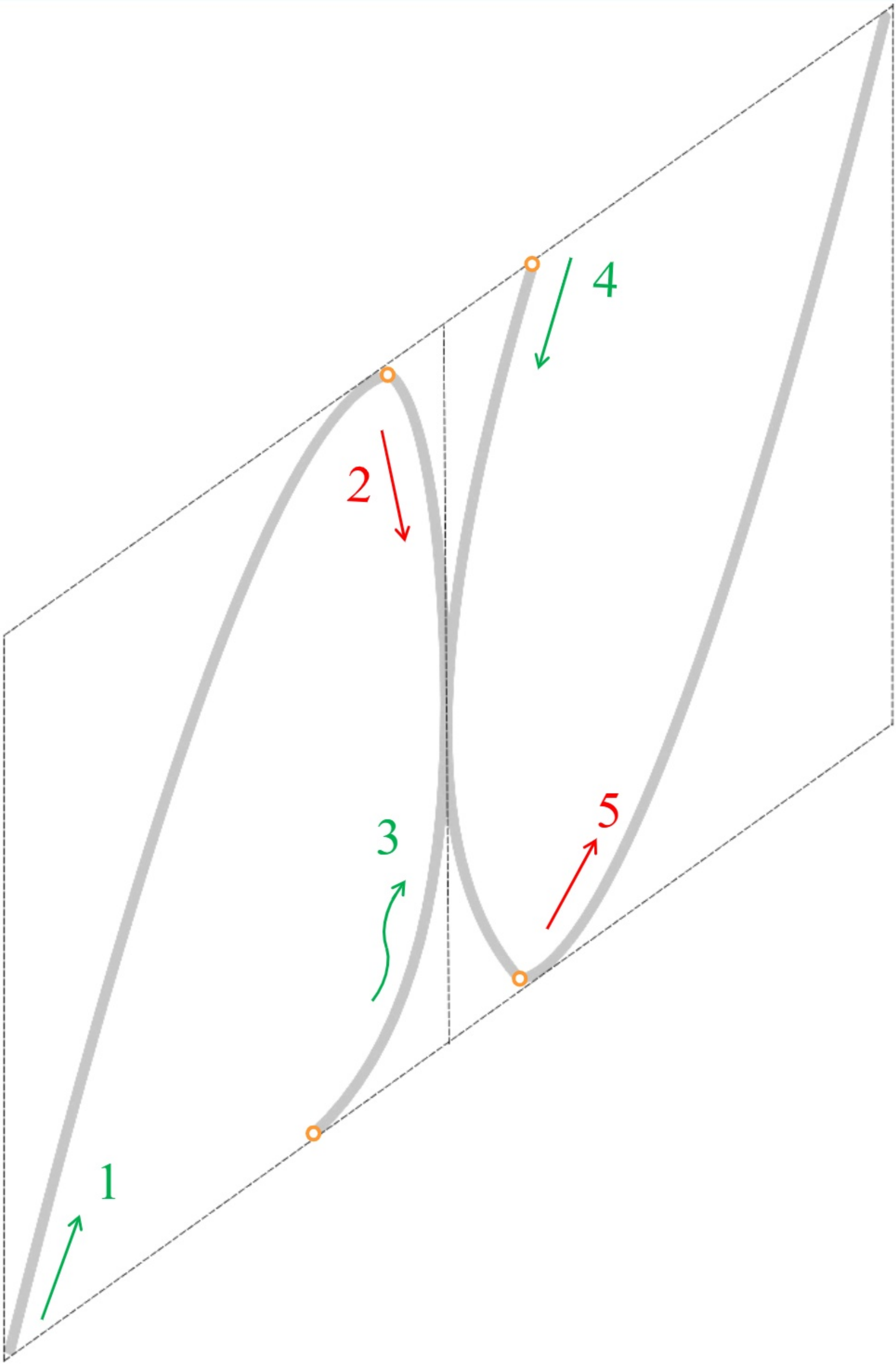
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 2

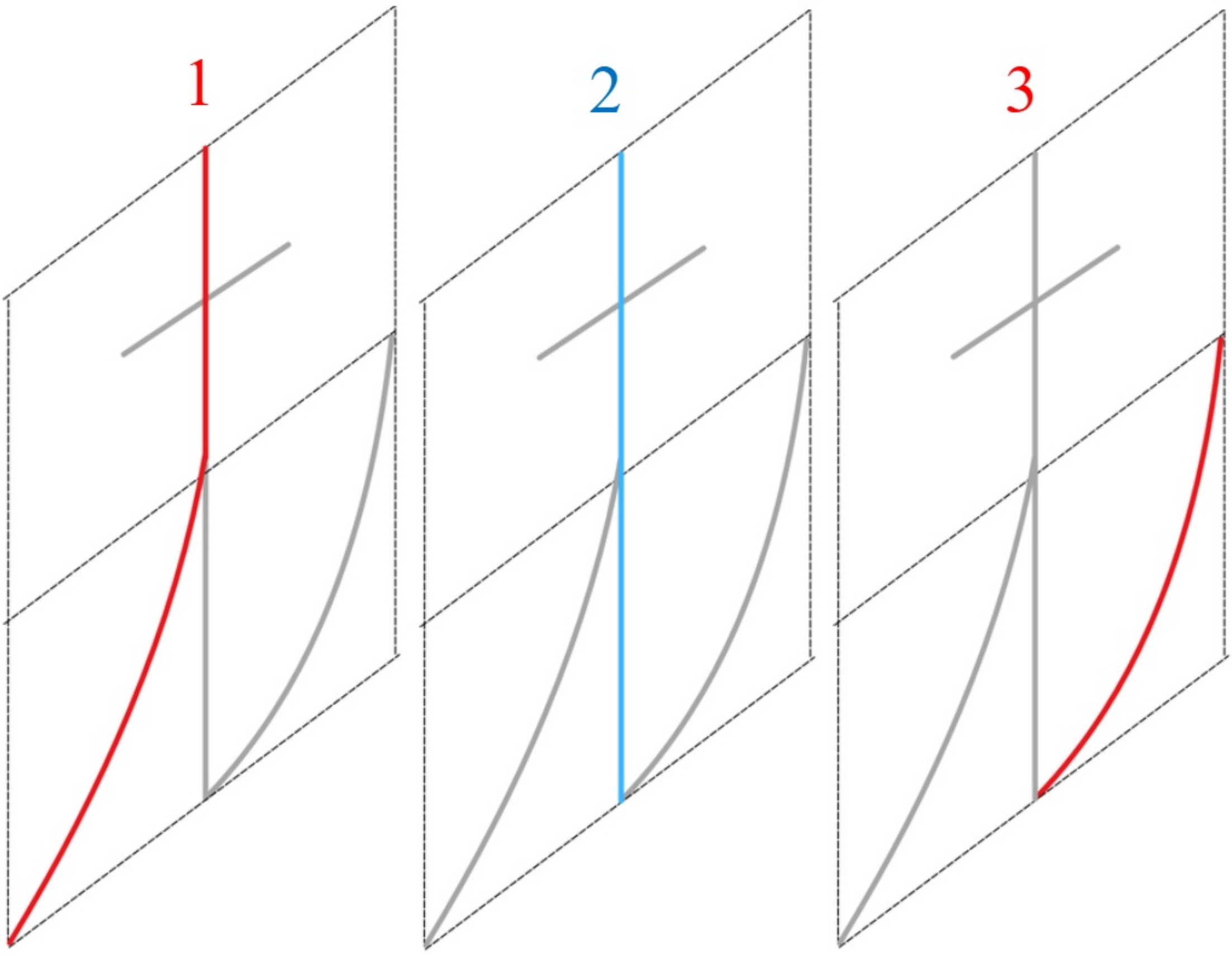
n m v o a **x**

Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

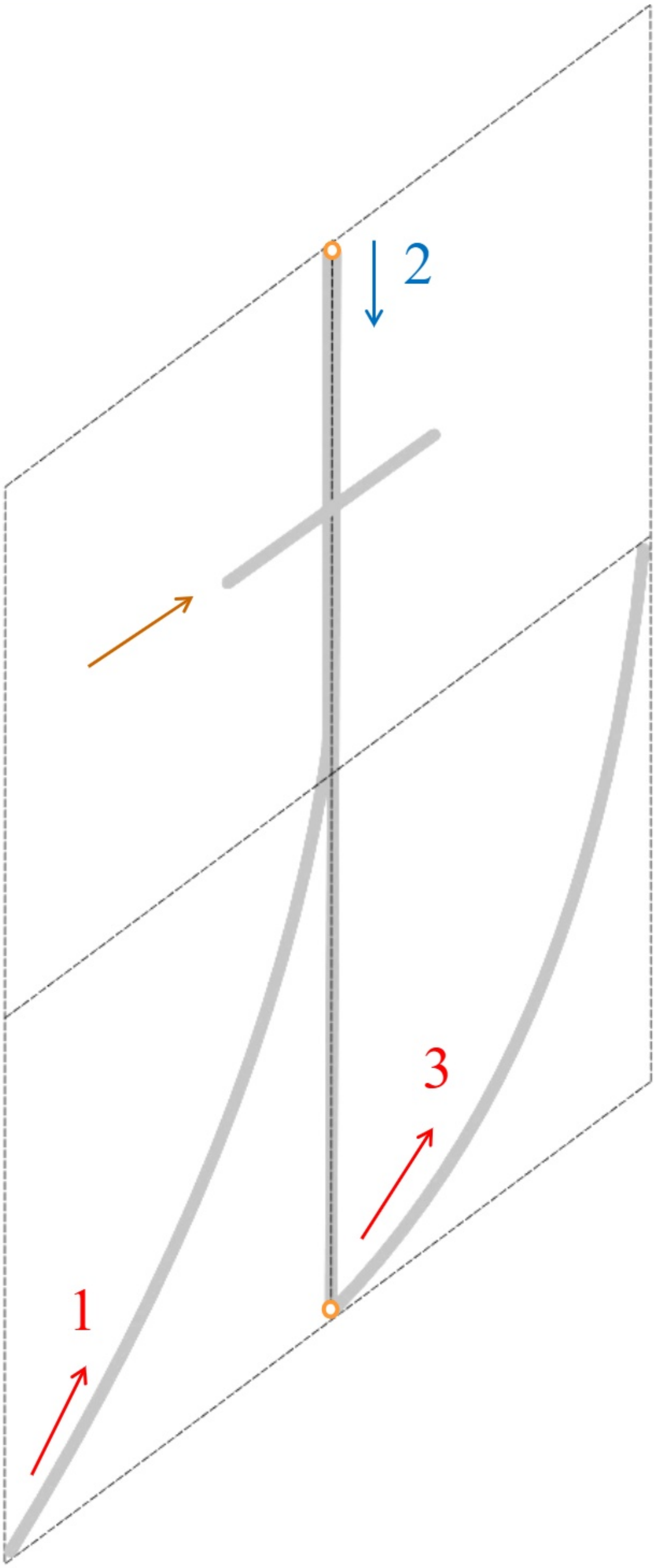


Grupul 3

t p d q

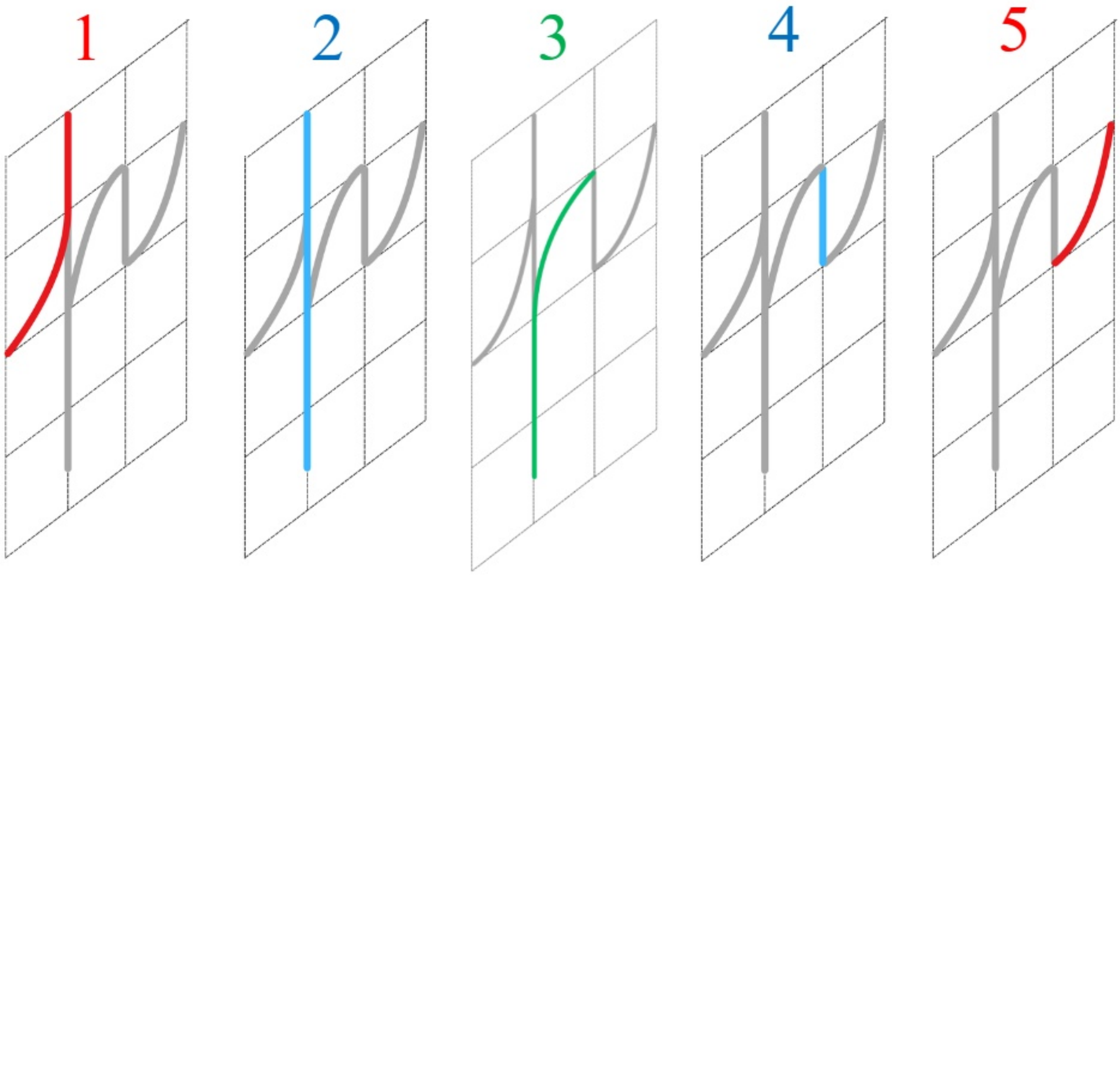


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

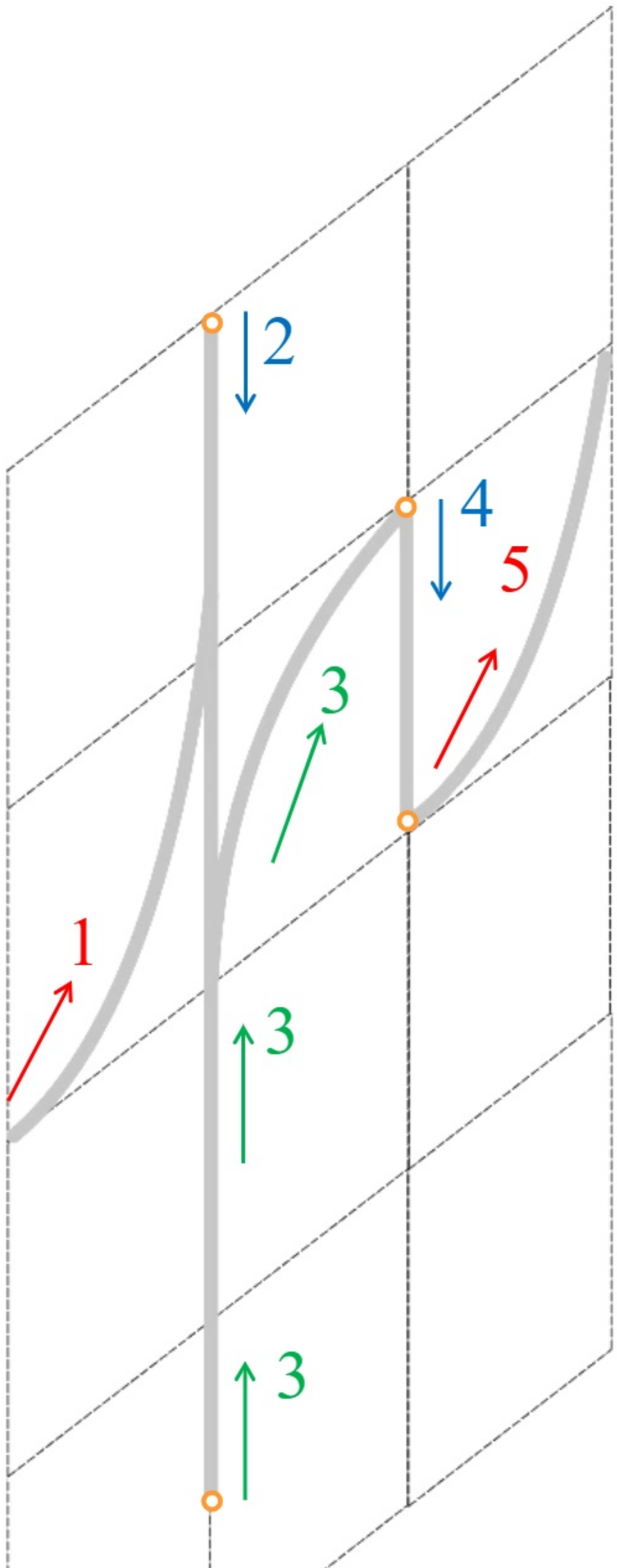


Grupul 3

t p d q



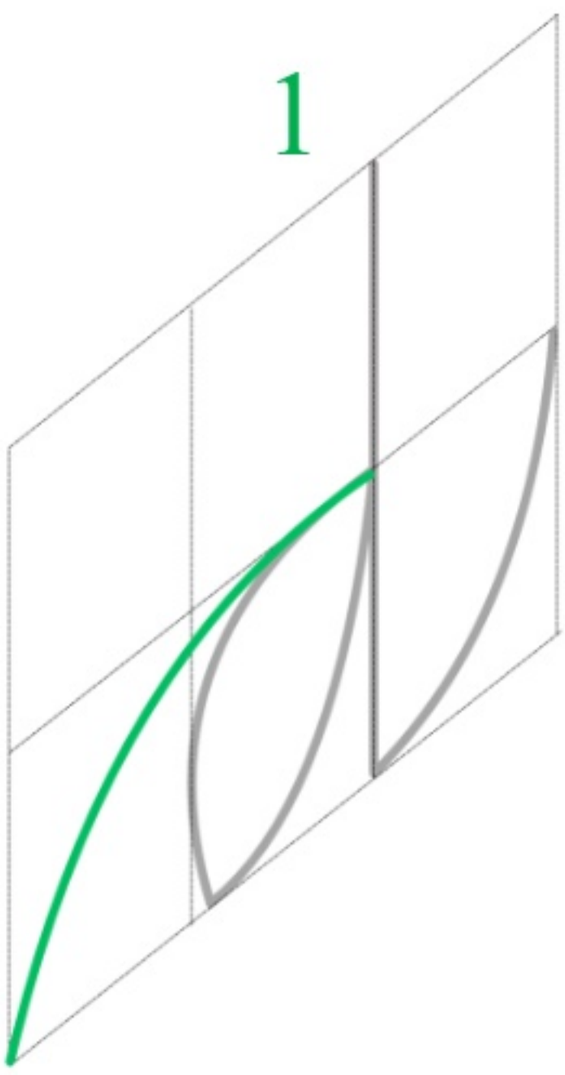
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

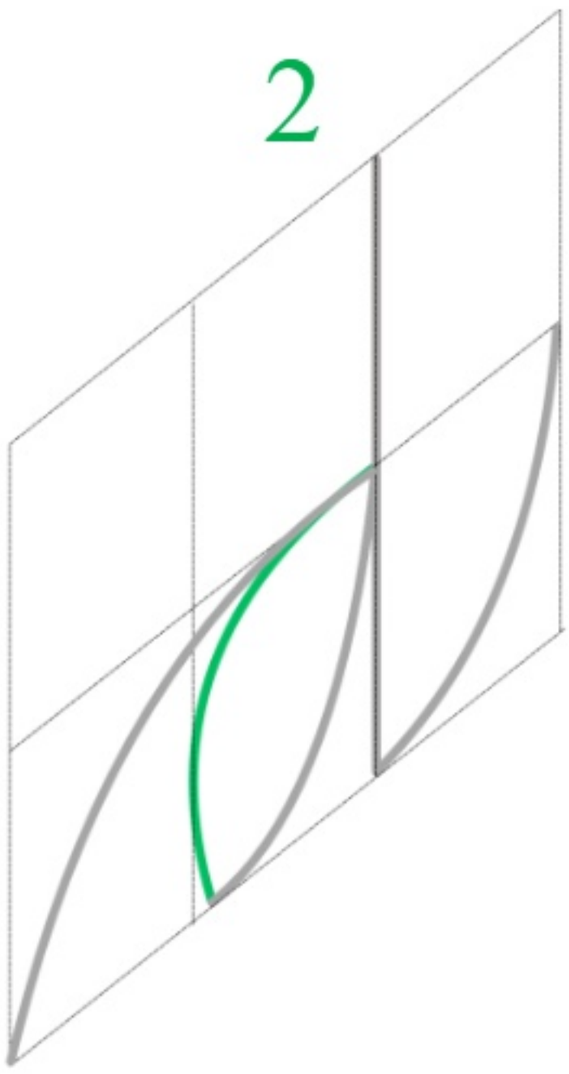


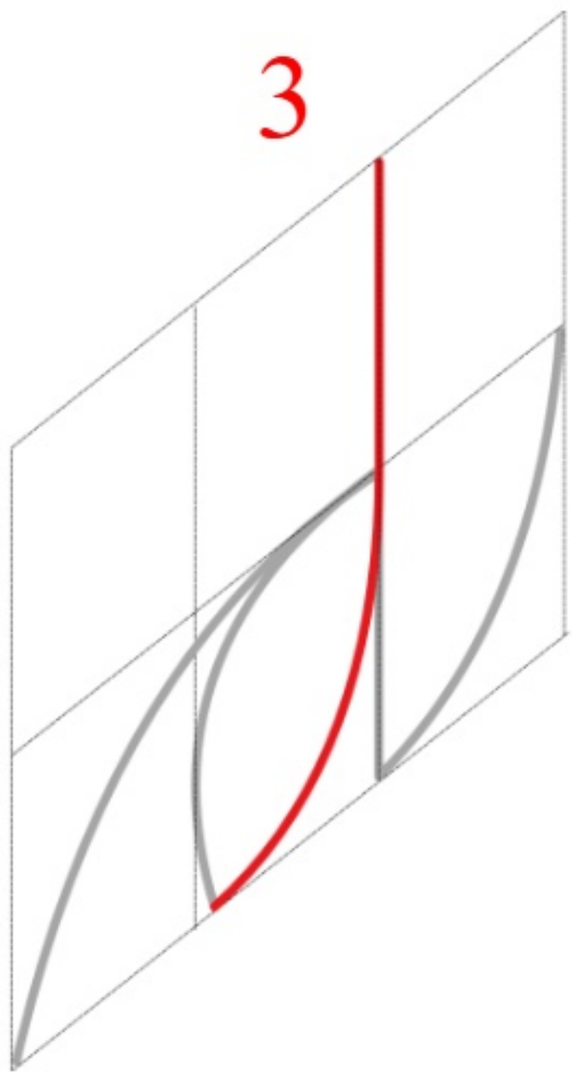
Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă I*

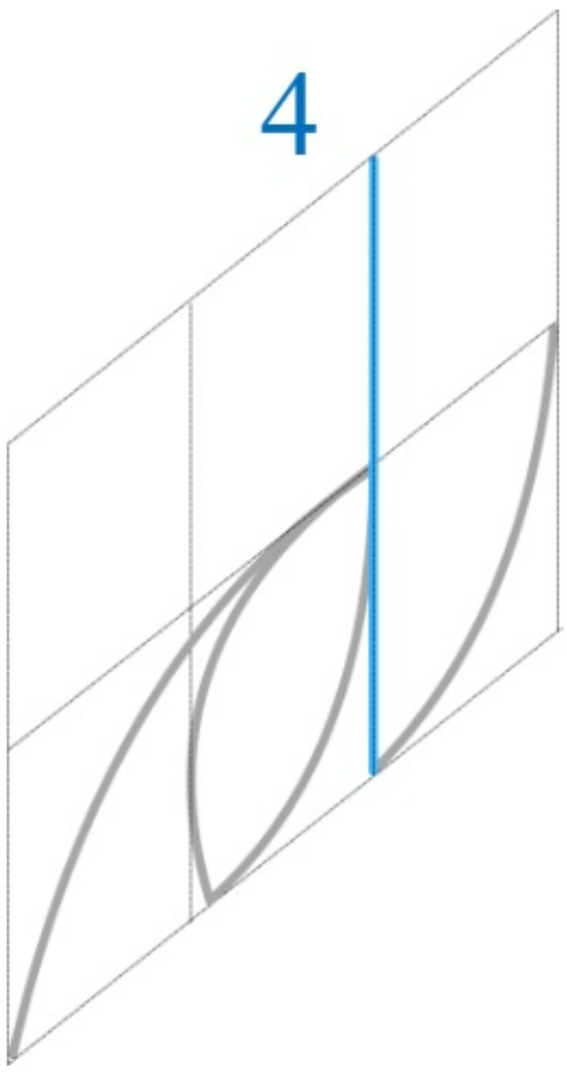
Grupul 3

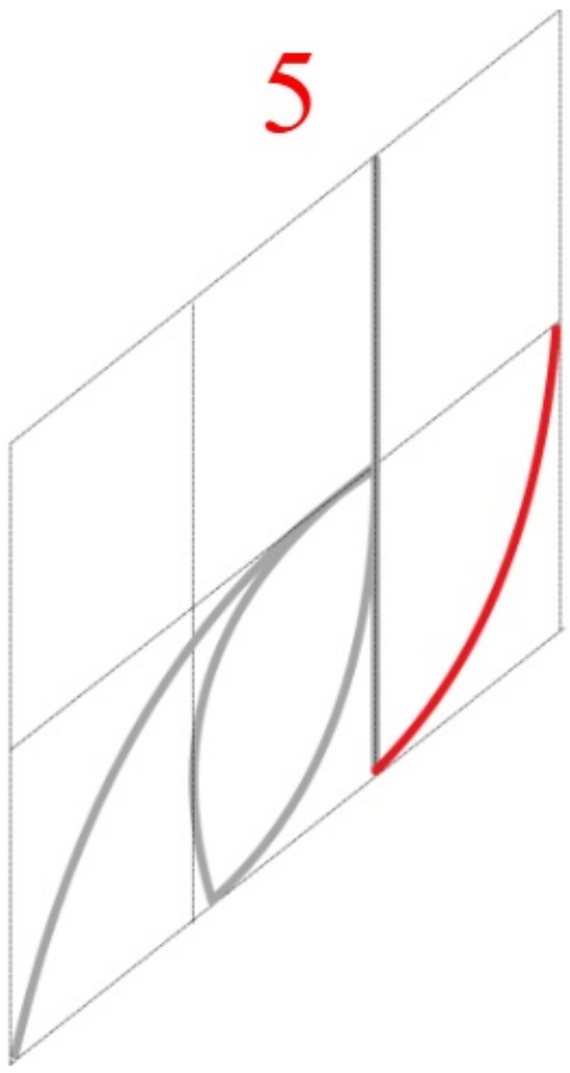
t p d q



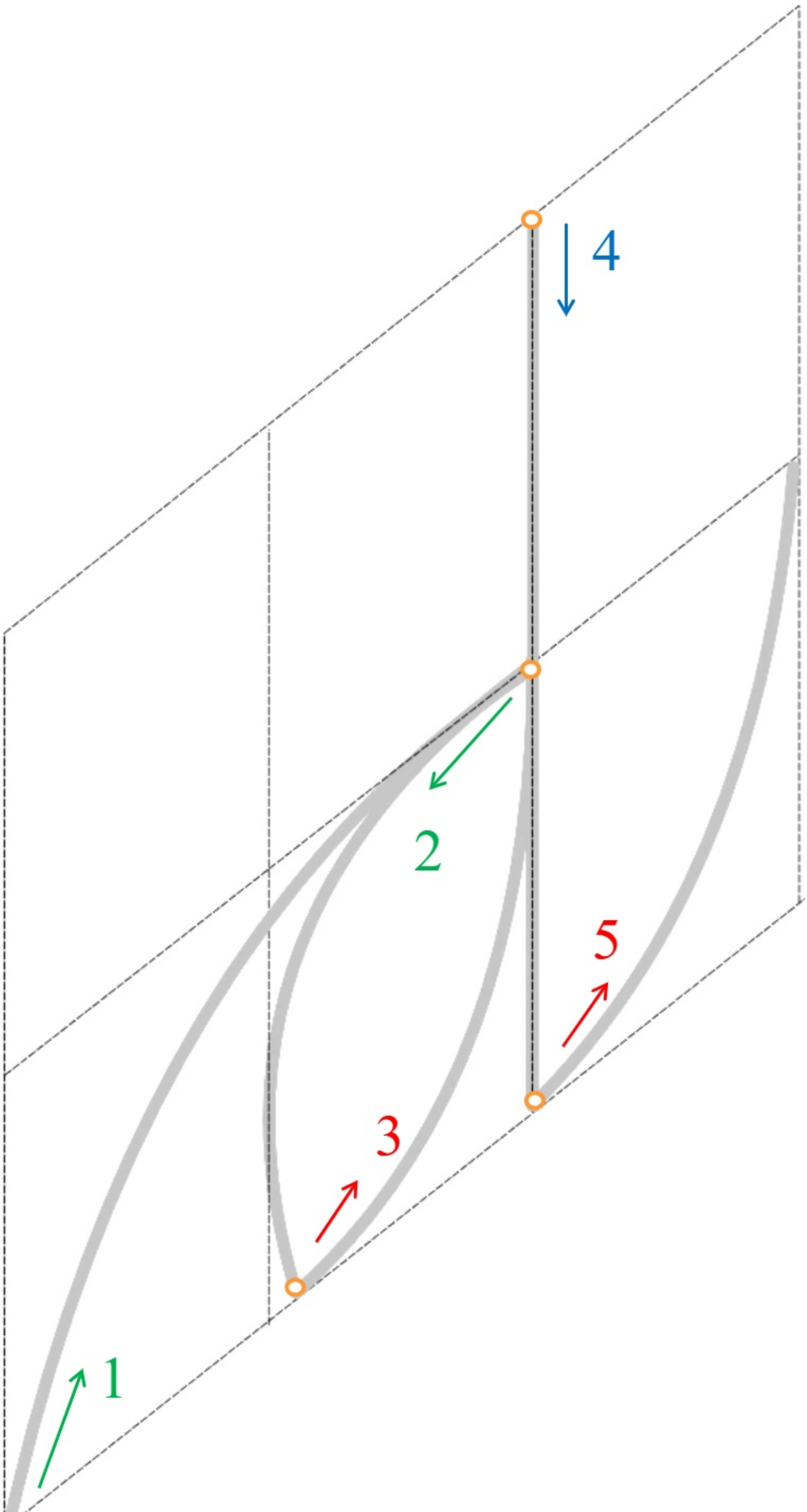






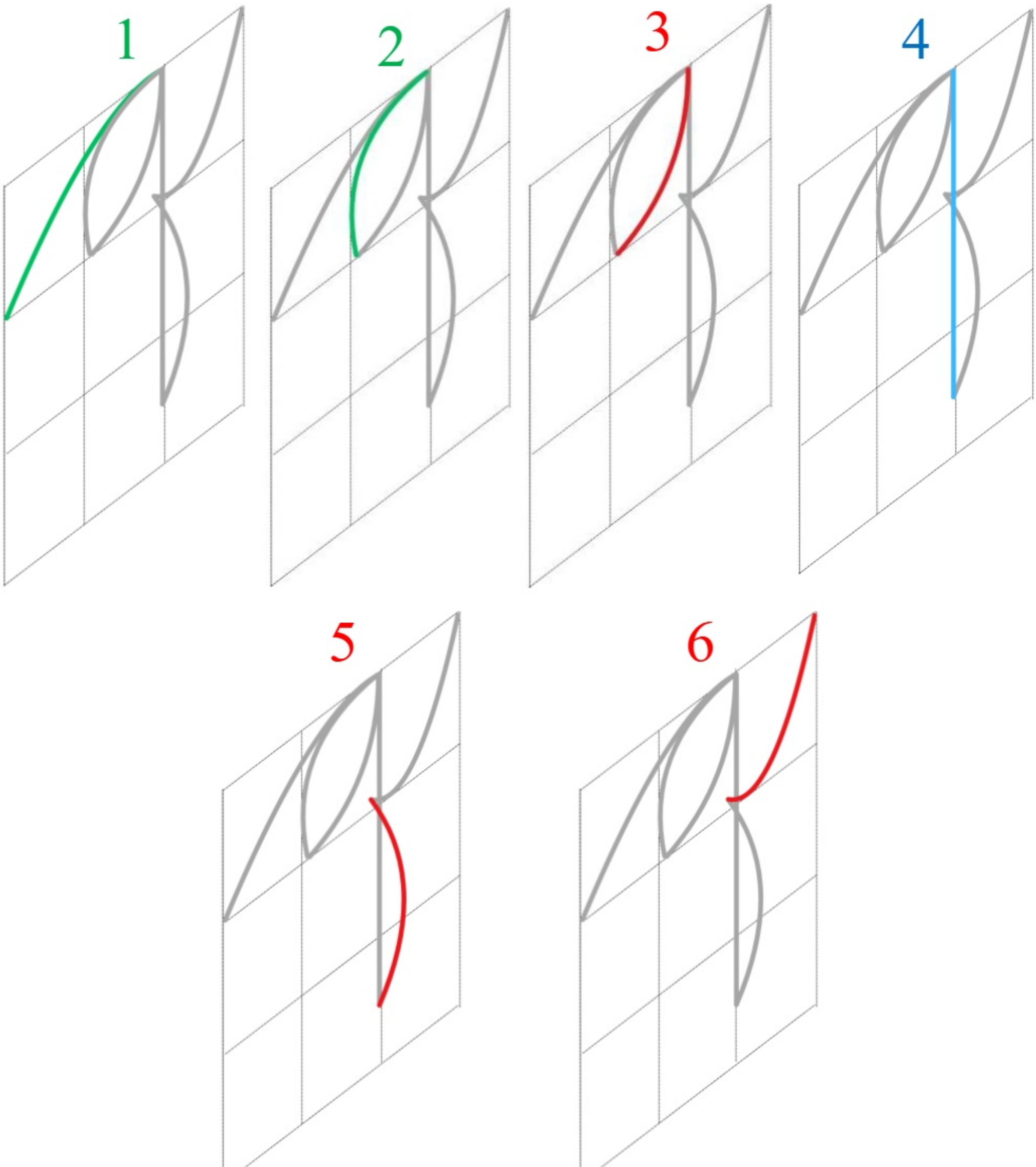


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

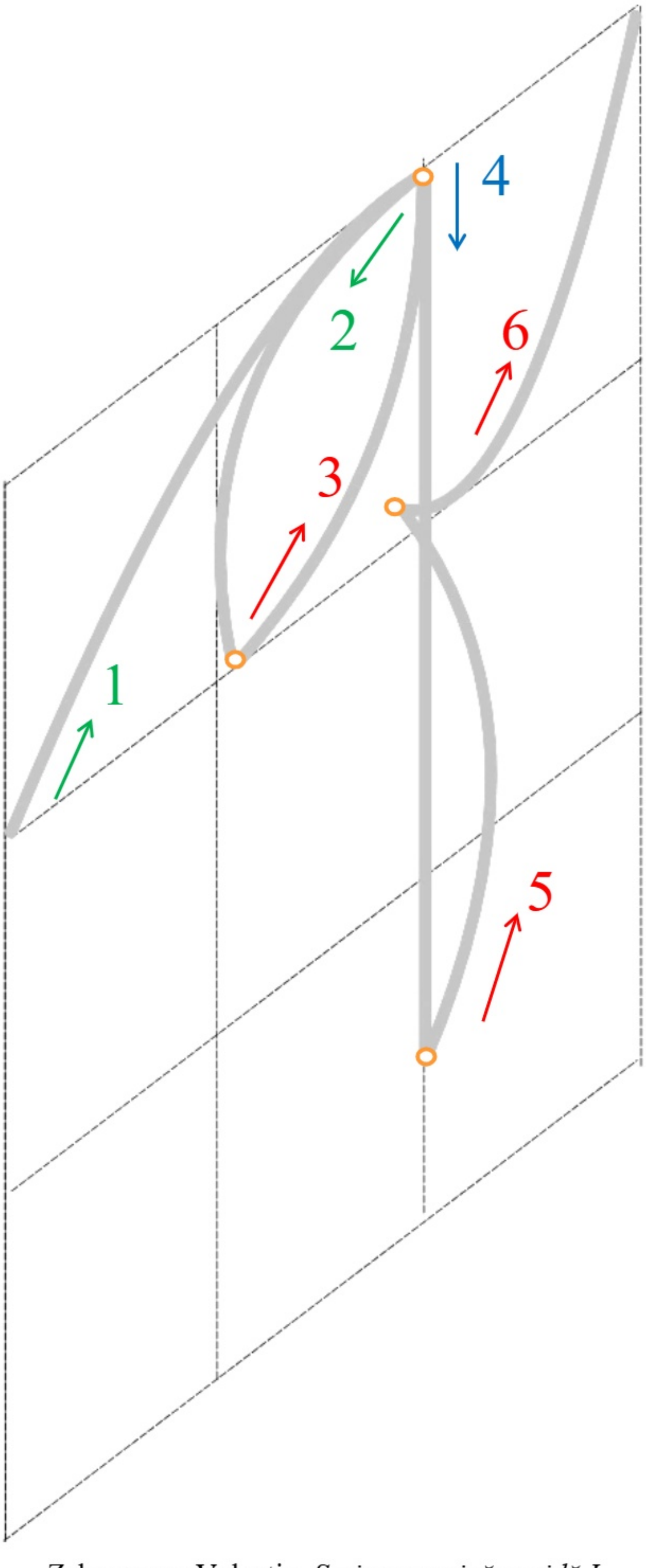


Grupul 3

t p d q

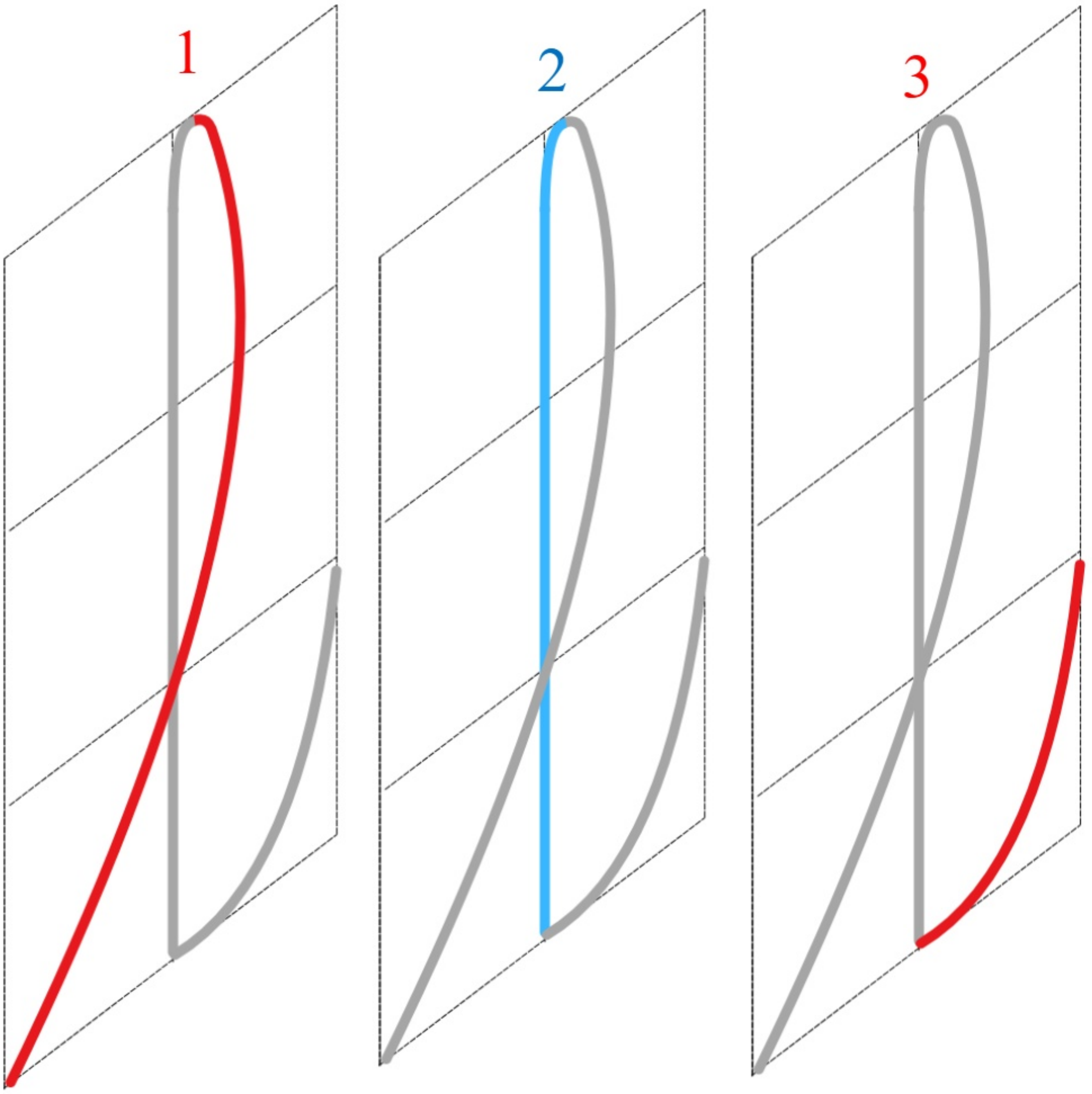


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

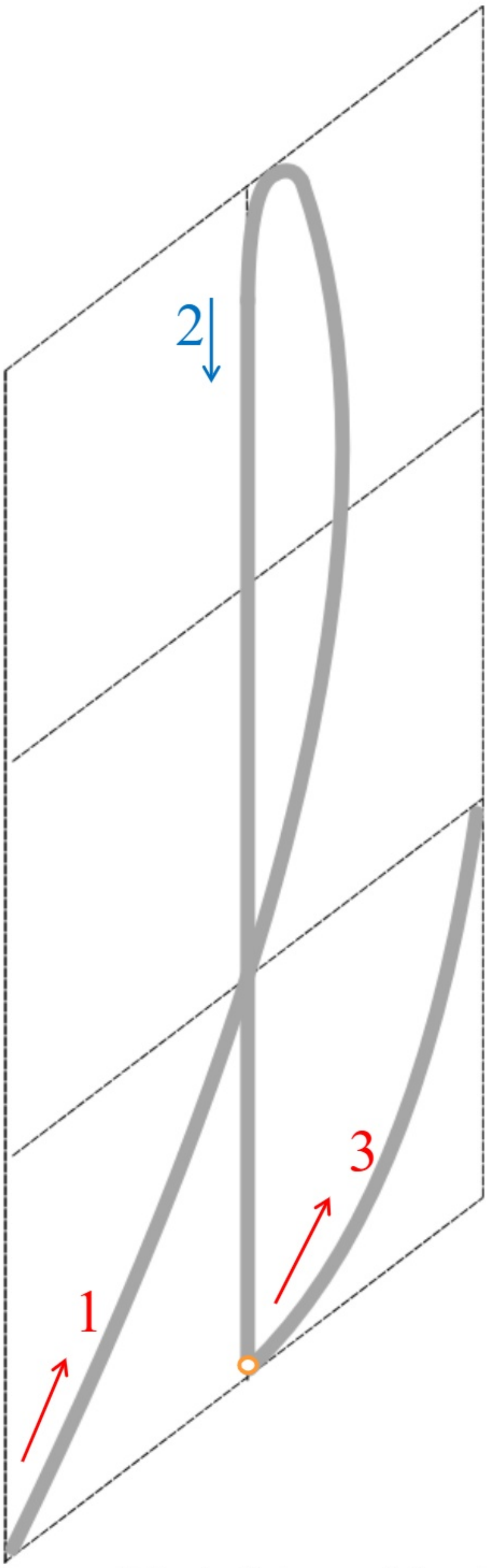


Grupul 4

l b h k



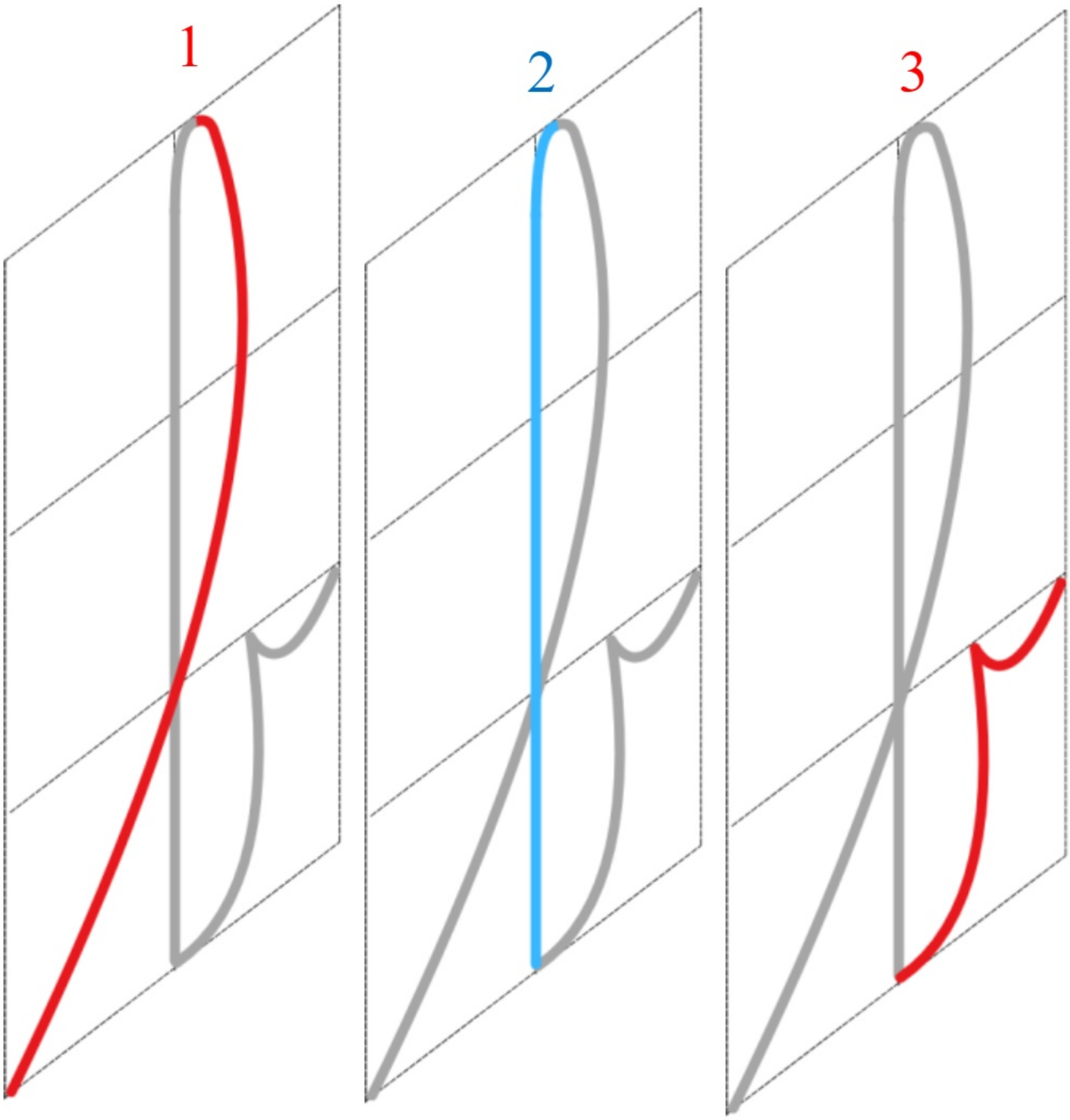
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



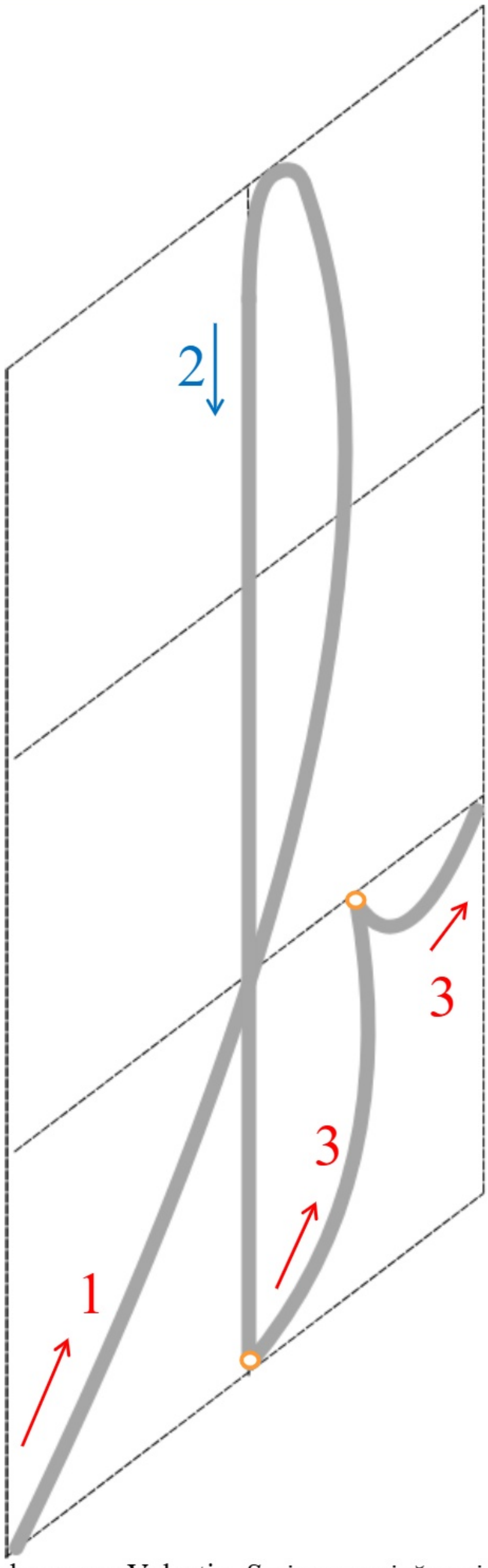
Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă I*

Grupul 4

l b h k

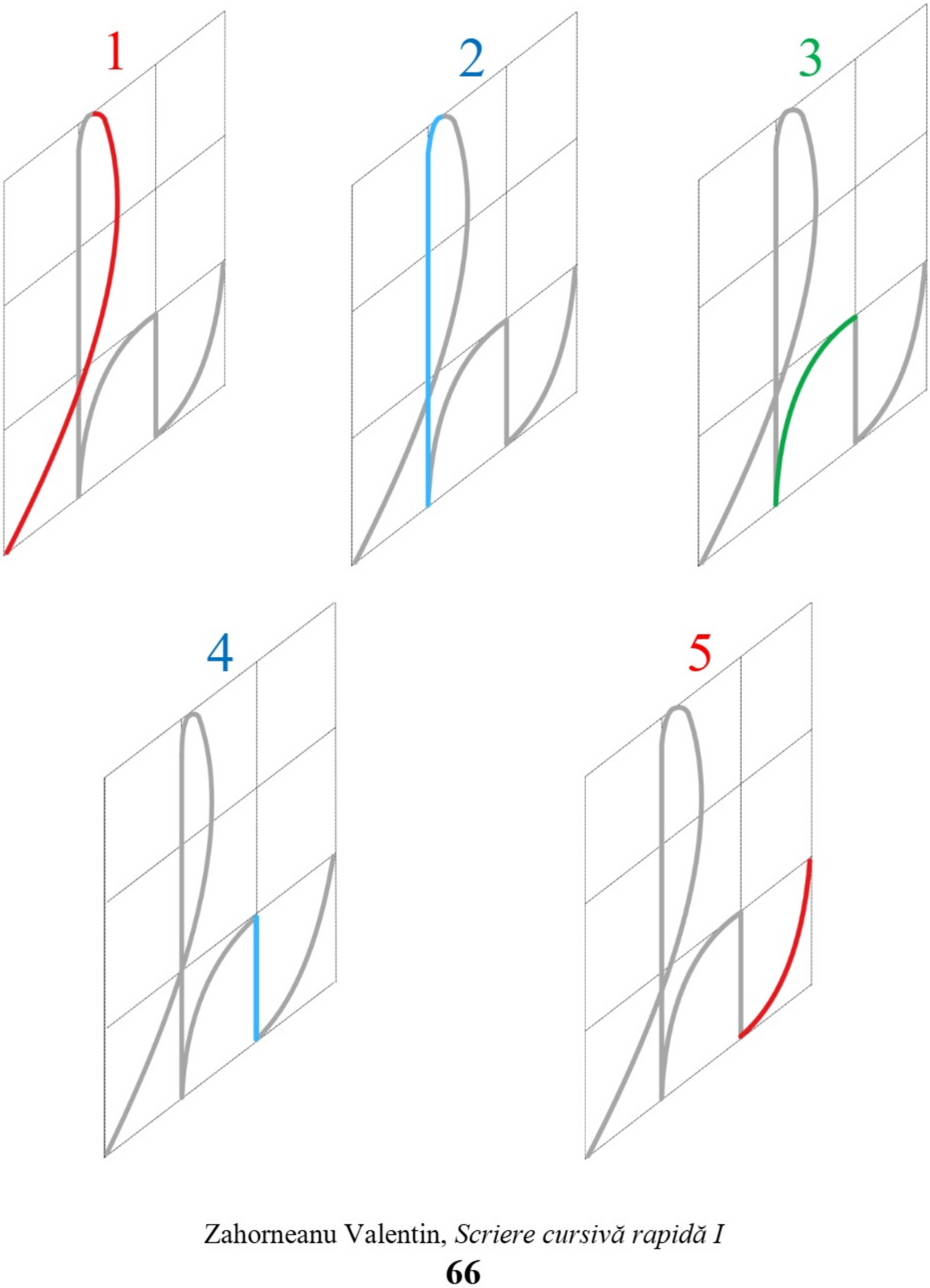


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

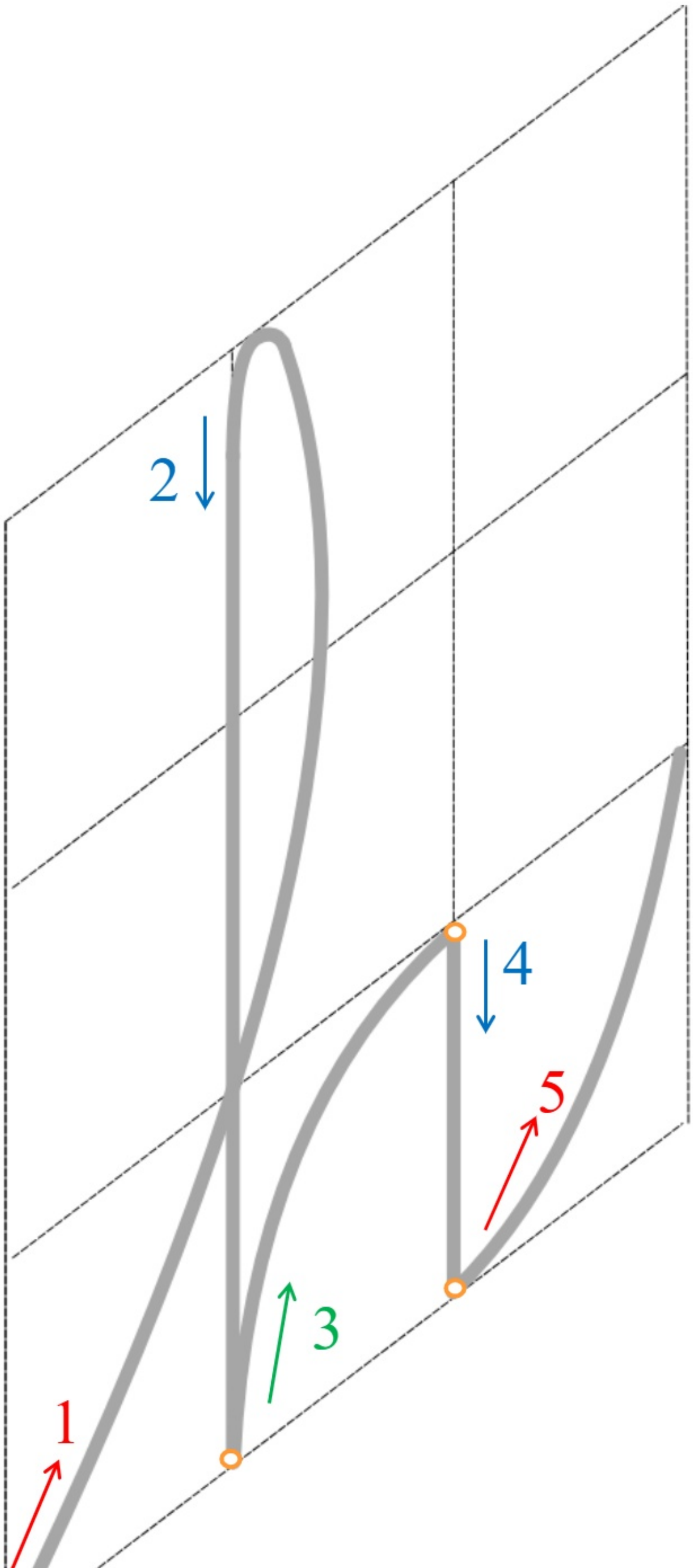


Grupul 4

l b h k

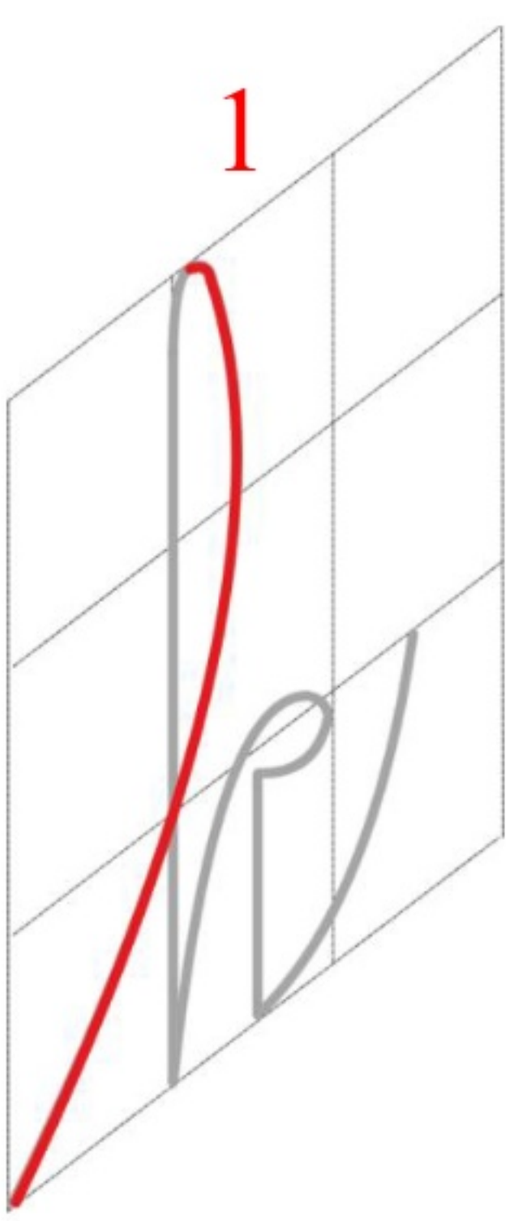


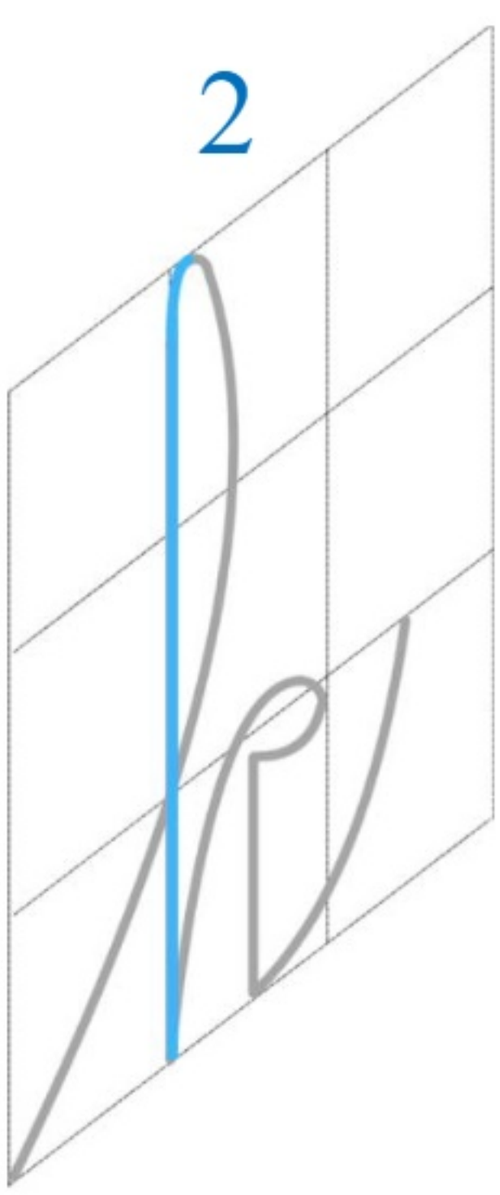
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

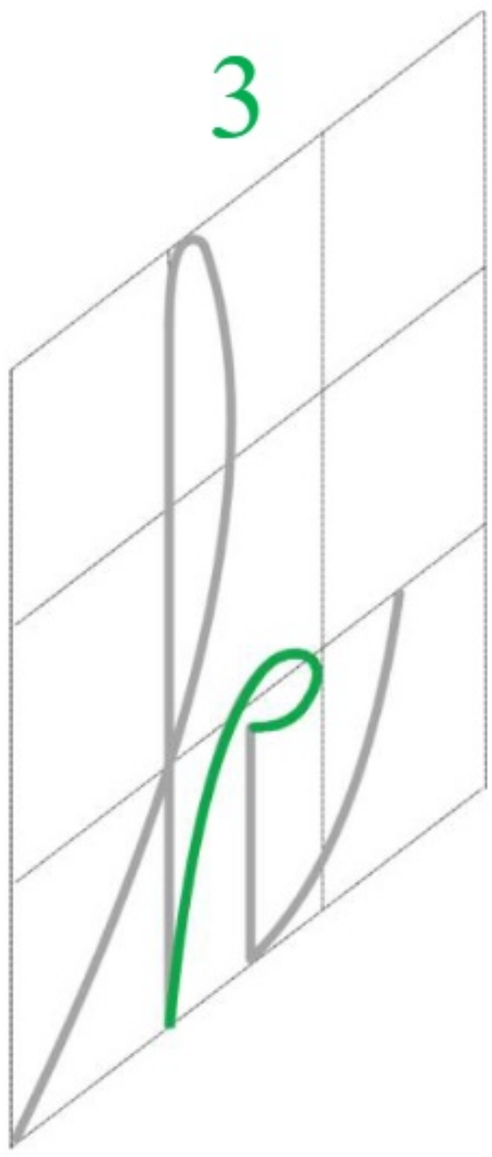


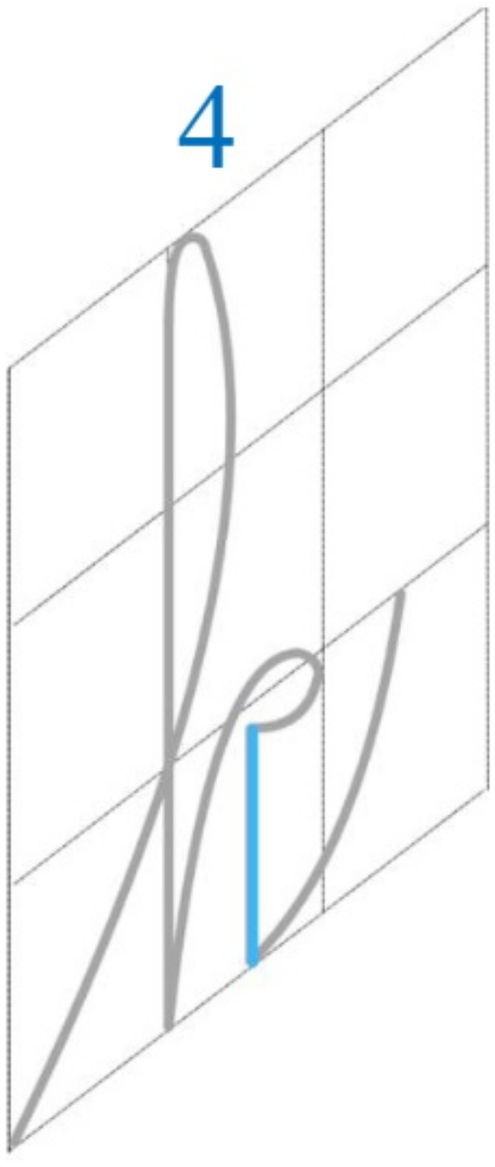
Grupul 4

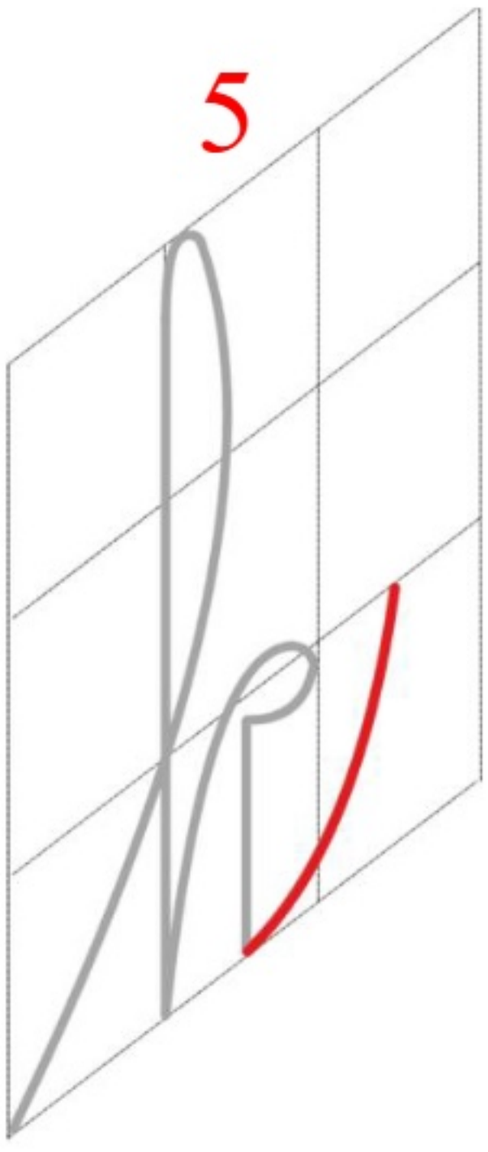
l b h k



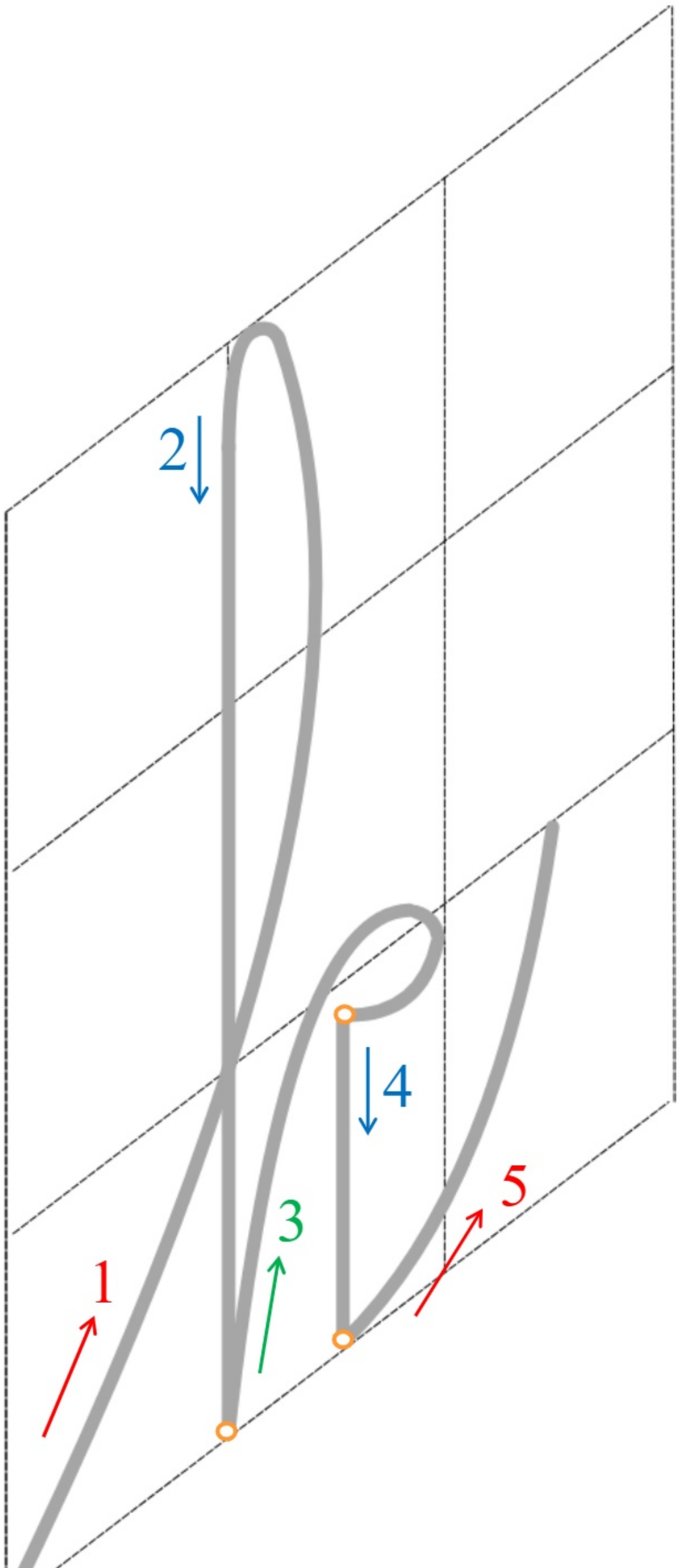






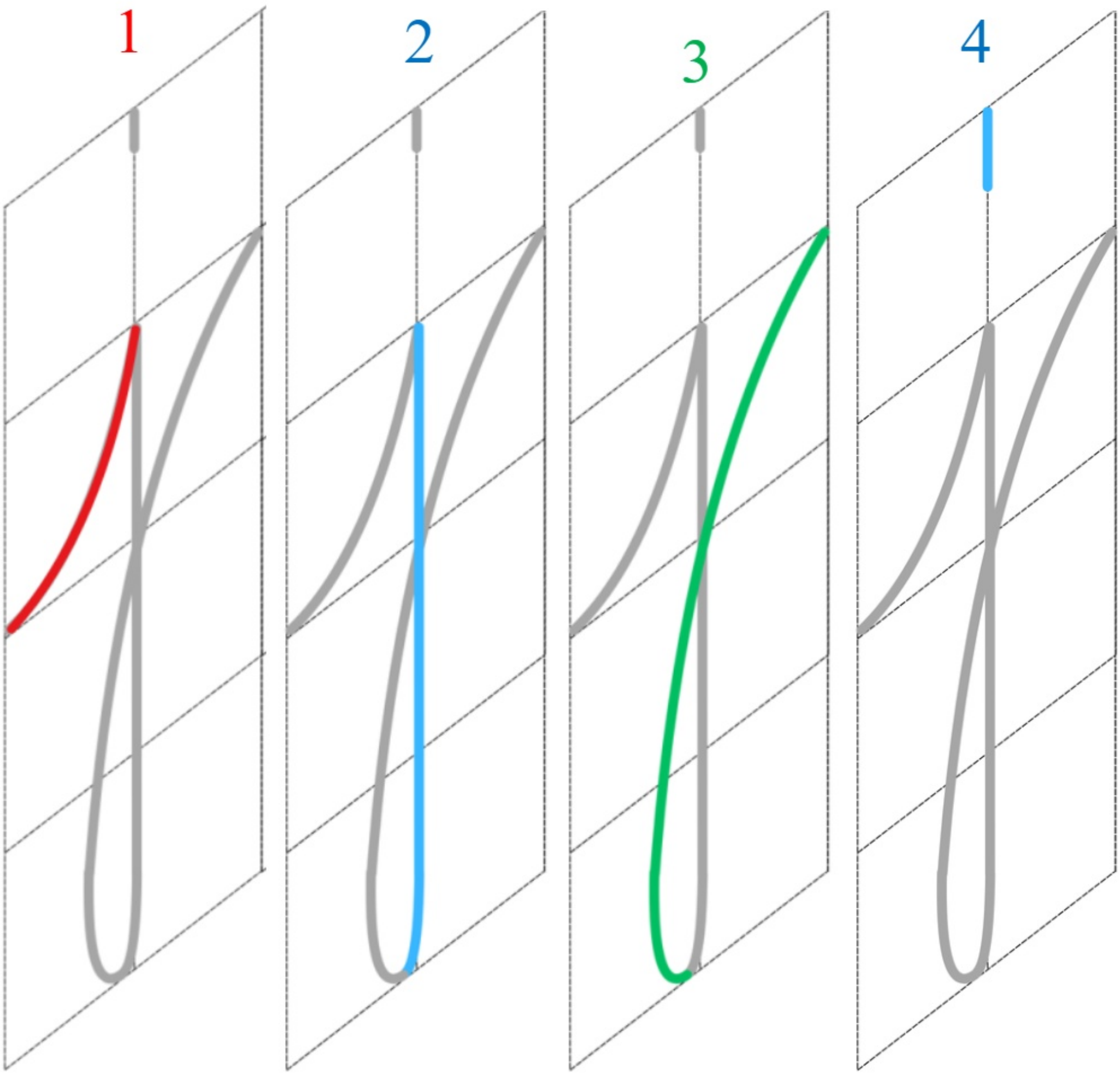


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

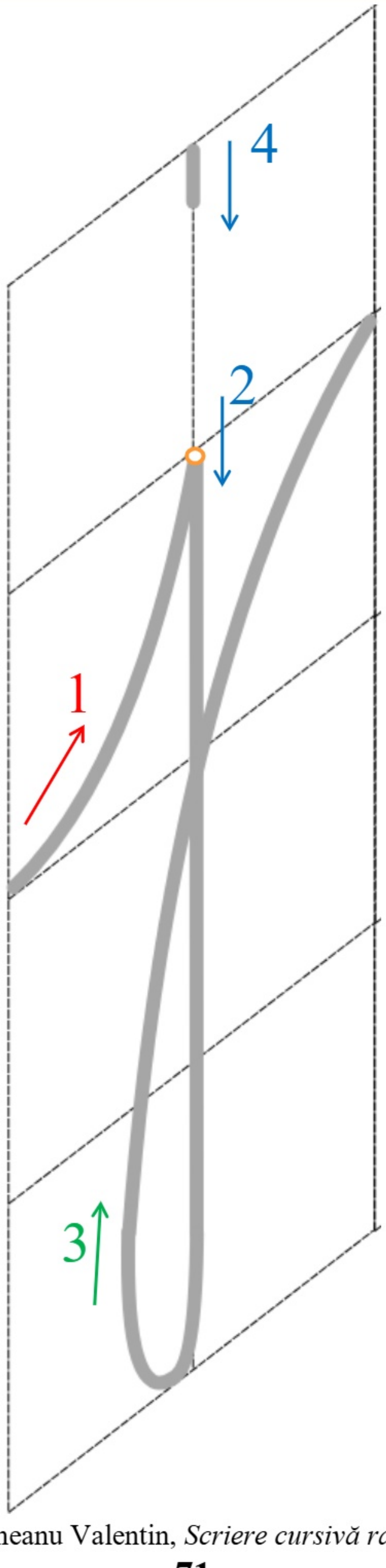


Grupul 5

j y g z f



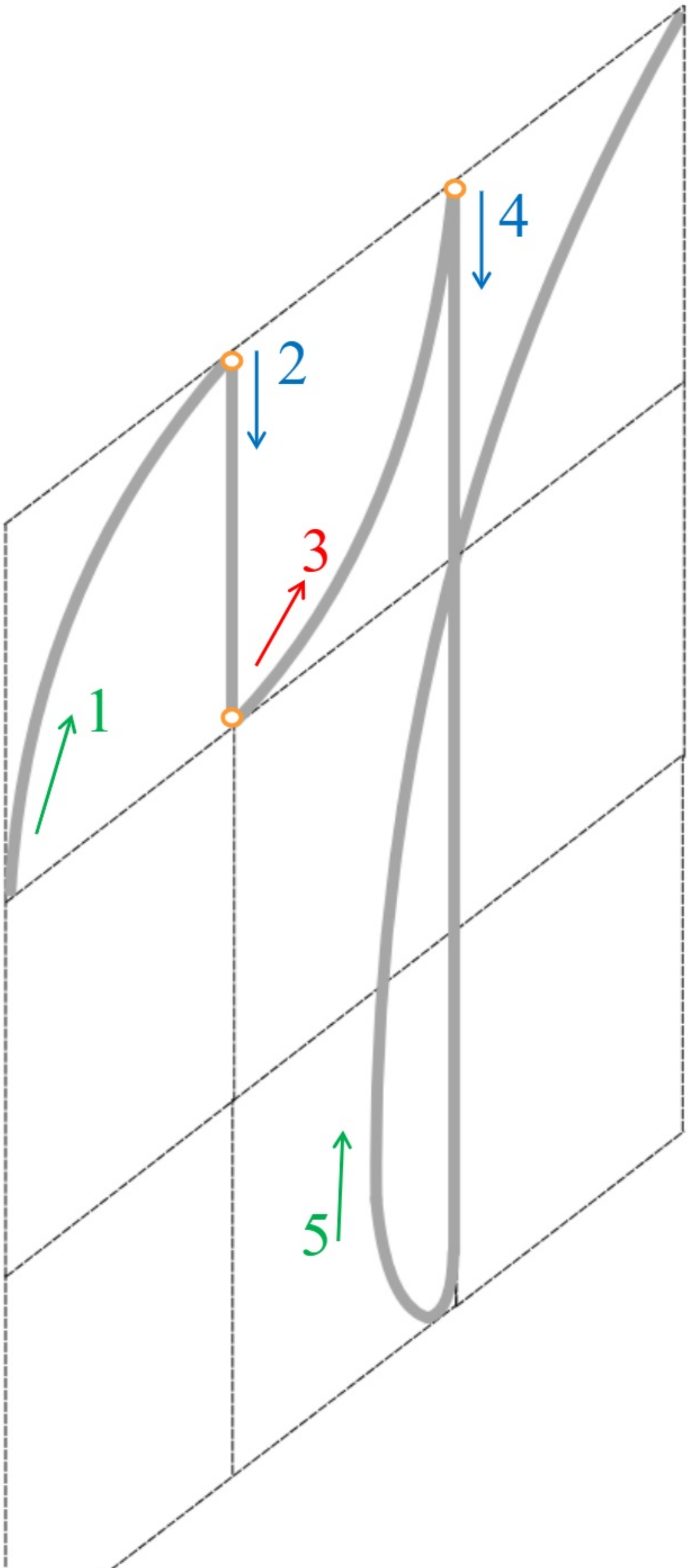
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 5

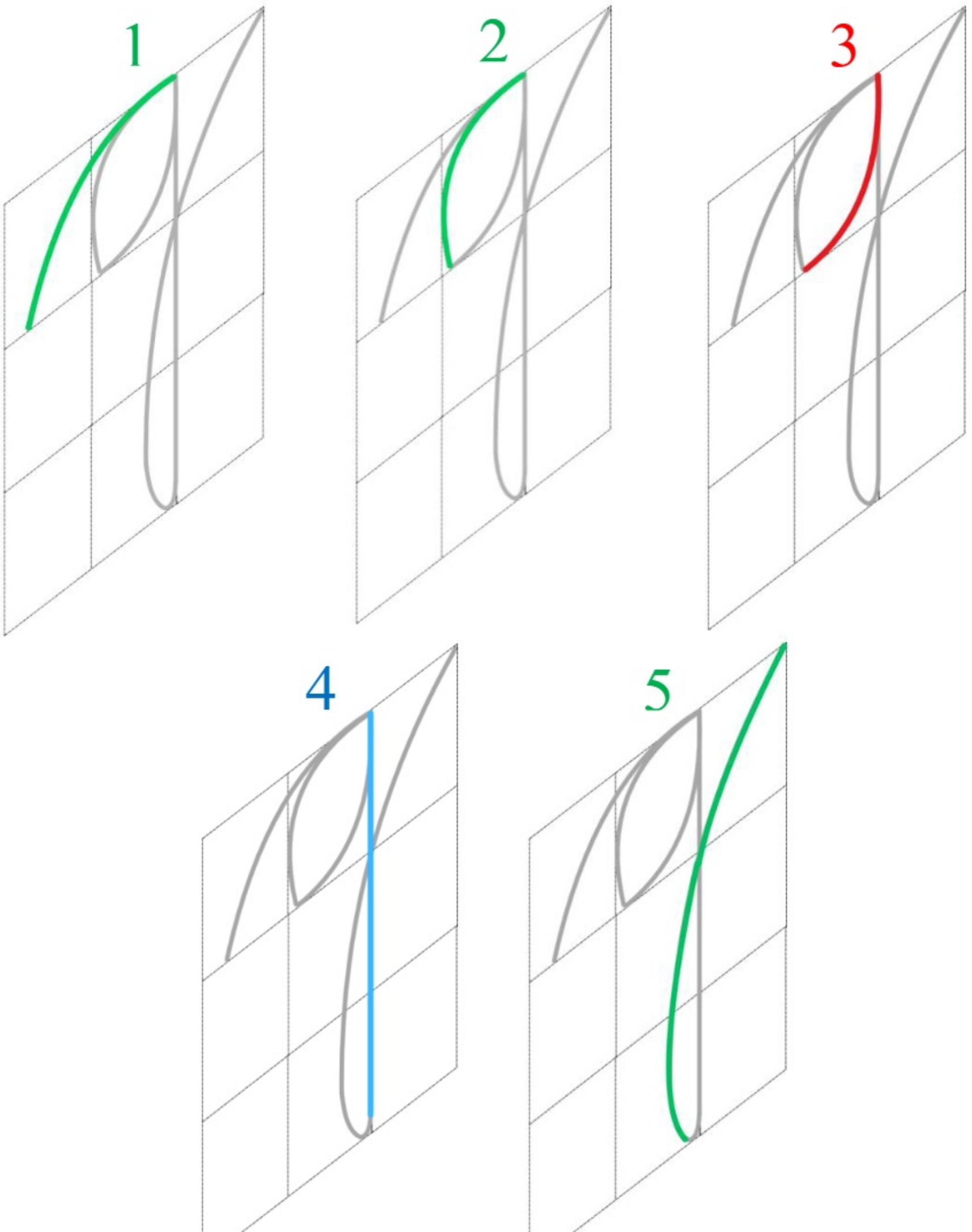
j y g z f

Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

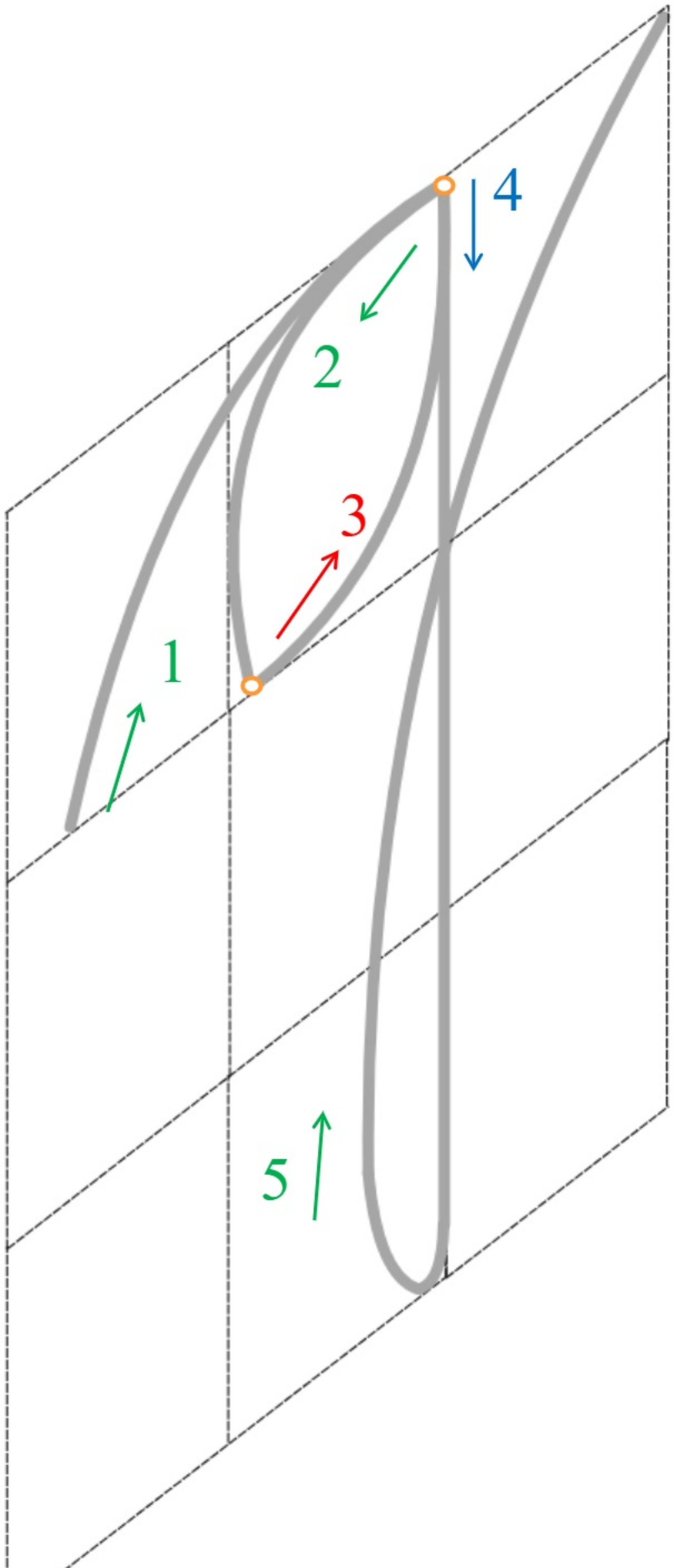


Grupul 5

j y **g** z f

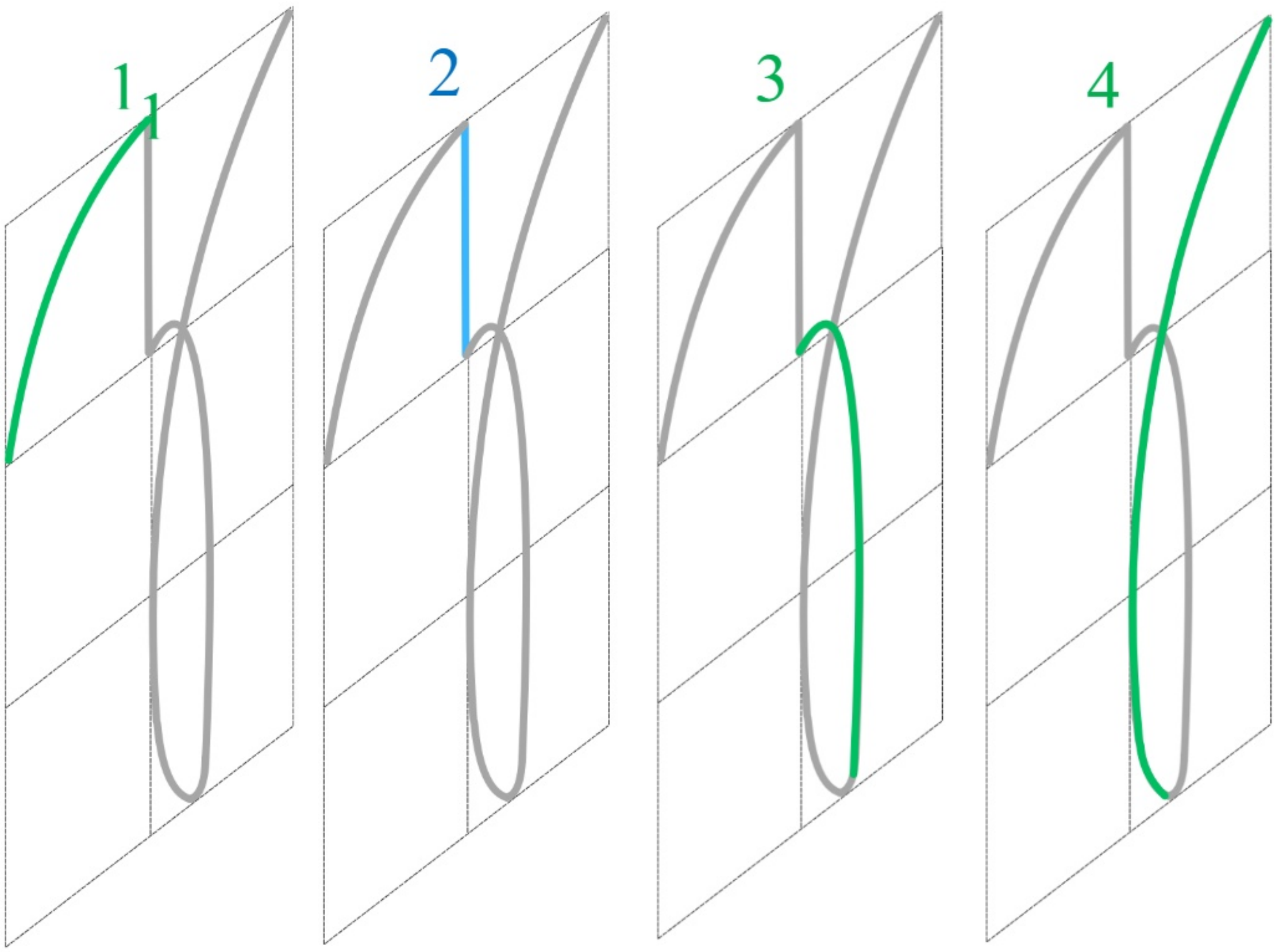


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

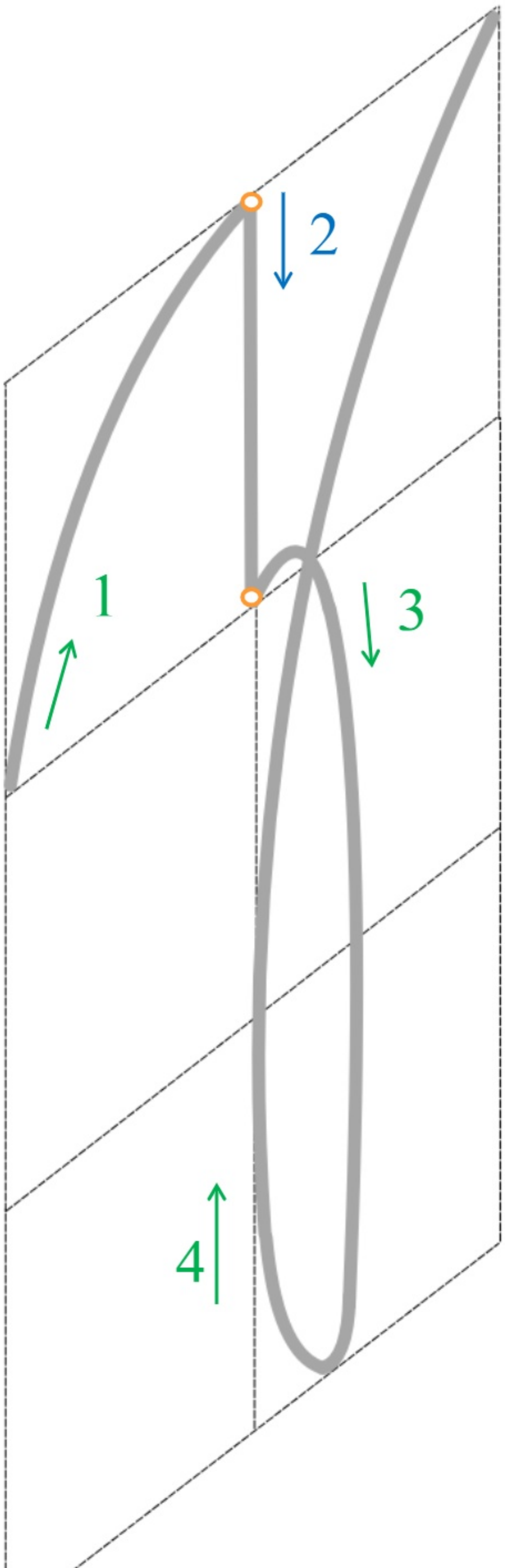


Grupul 5

j y g z f

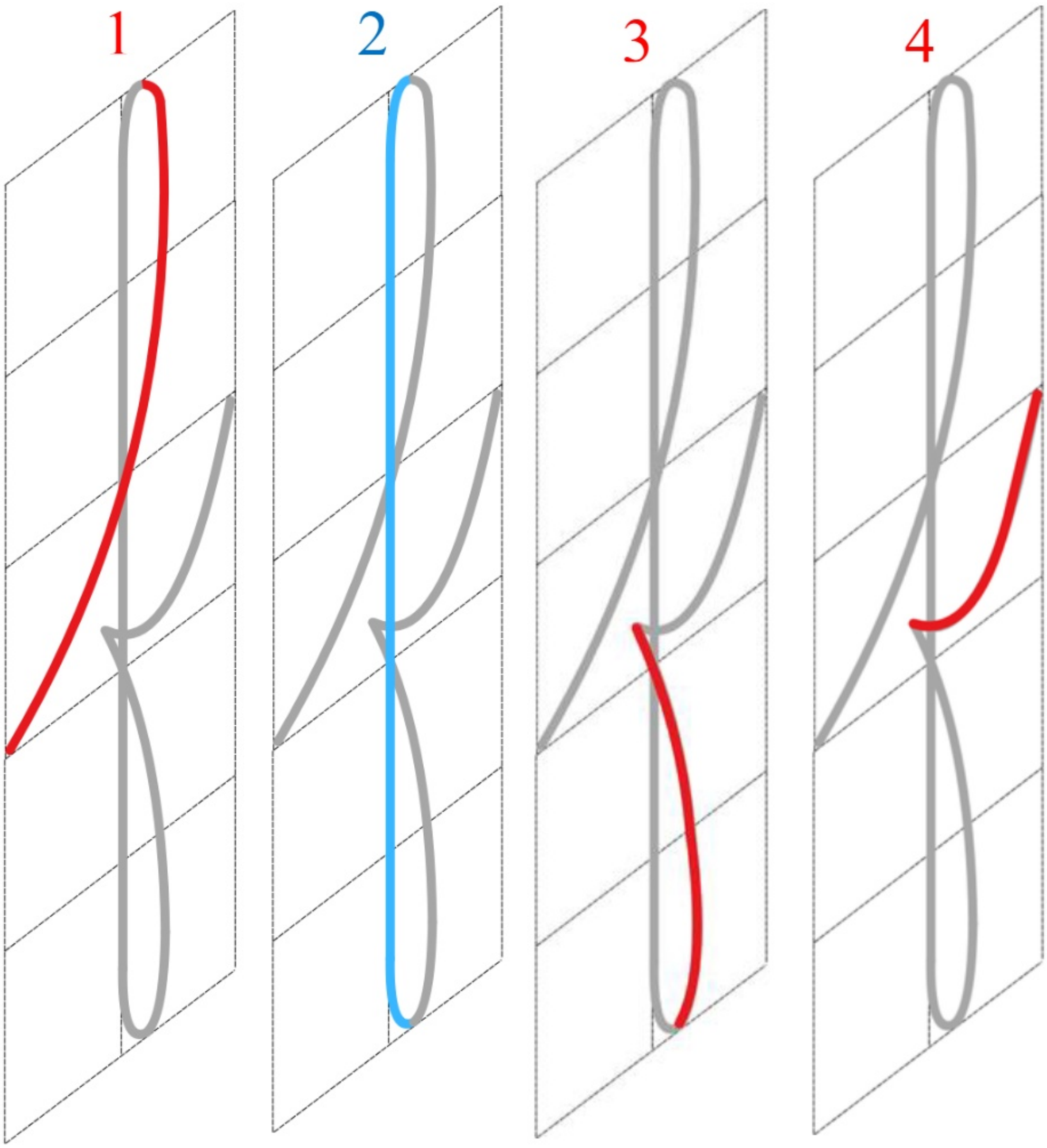


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

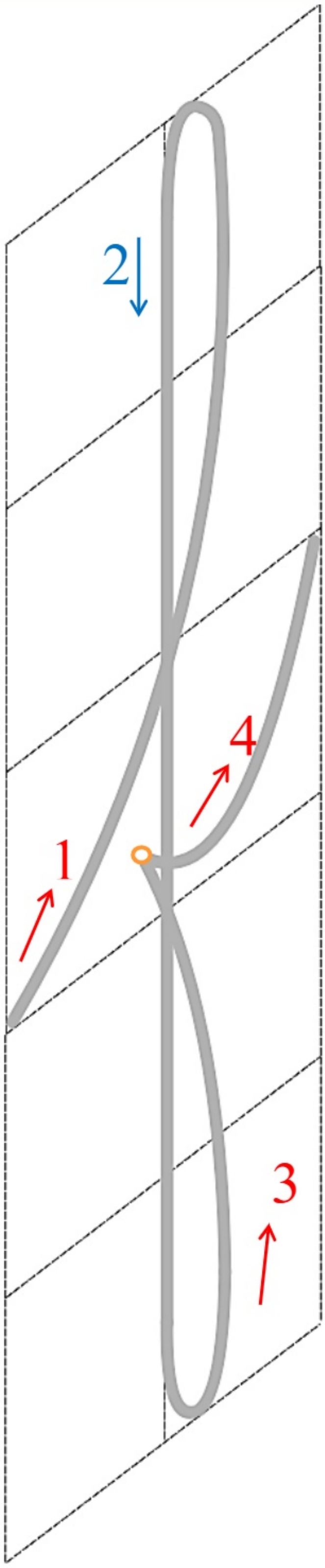


Grupul 5

j y g z f



Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă I*